

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 «Психологія»,
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»
на тему: «Технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних
працівників»

Здобувачки групи ПЛ.м-31
СУПРУНОВОЇ Наталії Анатоліївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Наталія СУПРУНОВА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник кандидат психологічних наук, доцент Сергій НІКОЛАЄНКО
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	9
1.1. Психологічна сутність і структура поняття життєстійкості у теоретичних концепціях	9
1.2. Особливості життєстійкості науково-педагогічних працівників	12
1.3. Чинники життєстійкості науково-педагогічних працівників.....	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	21
2.1. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей життєстійкості науково-педагогічних працівників.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження життєстійкості науково-педагогічних працівників.....	23
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	31
3.1. Сутність технологічного підходу для розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників.....	31
3.2. Тренінгова модель технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників	34
3.3. Програма розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників.....	40
3.4. Результати впровадження технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників.....	47
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ДОДАТКИ 68

Анотація

Життєстійкість є одним з ключових понять у психології та важливим для розуміння людської поведінки та діяльності, особливо в контексті професійної діяльності. Вона визначає здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності.

Робота присвячена вивченню та розробці технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників. У роботі розглянуто основні підходи науковців до вивчення проблем життєстійкості. Розглянута психологічна сутність і структура поняття життєстійкості, описані внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на її формування. Висвітлена роль життєстійкості у професійній діяльності науково-педагогічних працівників, розкриті основні теоретичні положення життєстійкості особистості з точки зору відомих теоретичних концепцій.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей життєстійкості науково-педагогічних працівників. У роботі використовувалися такі методи, як теоретичний аналіз літератури, опитування, статистичний аналіз даних. Для дослідження застосовувались опитувальник "Життєві завдання особистості" та опитувальник "Самооцінка життєстійкості". Для аналізу результатів були використані методи математично-статистичної обробки даних.

Автором описані результати проведеного емпіричного дослідження особливостей життєстійкості науково-педагогічних працівників. На основі результатів дослідження була розроблена технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників, спрямована на підвищення їх адаптаційних можливостей, професійного зростання та загальної ефективності в умовах стресових ситуацій. Проведено апробацію розробленої технології.

Ключові слова: життєстійкість, науково-педагогічні працівники, вища освіта, психологічна стійкість, професійний розвиток, адаптація, технологія розвитку.

Summary

Resilience is one of the key concepts in psychology and important for understanding human behavior and activity, especially in the context of professional activity. It determines an individual's ability to withstand stressful situations while maintaining internal balance without reducing the success of their activities.

The work is dedicated to studying and developing technology for enhancing resilience among academic staff. It examines the main approaches of scientists to studying the problems of resilience. The psychological essence and structure of the concept of resilience are considered, and the internal and external factors influencing its formation are described. The role of resilience in the professional activity of academic staff is highlighted, revealing the main theoretical positions of personal resilience from the perspective of well-known theoretical concepts.

The goal of the empirical study was to identify the characteristics of resilience among academic staff. The study employed methods such as theoretical analysis of literature, surveys, and statistical data analysis. The research used the questionnaires "Life Tasks of Personality" and "Self-assessment of Resilience". Mathematical-statistical data processing methods were used to analyze the results.

The author describes the results of the empirical study on the features of resilience among academic staff. Based on the study results, a technology for developing resilience among academic staff was developed, aimed at enhancing their adaptive capabilities, professional growth, and overall effectiveness in stressful situations. A trial of the developed technology was conducted.

Key words: resilience, academic staff, higher education, psychological stability, professional development, adaptation, development technology.

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена рядом соціально-психологічних факторів та особливостей функціонування сучасної системи вищої освіти. У сучасних умовах ефективність освітнього процесу напряму залежить від професіоналізму, відповідальності та психологічної стійкості науково-педагогічних працівників, які виконують ключові завдання у сфері підготовки майбутніх фахівців та розвитку наукового потенціалу країни. Розуміння факторів, що впливають на життєстійкість викладачів вищої школи, дозволяє створювати оптимальні умови для їхньої діяльності, підвищення задоволеності роботою, а також сприяє залученню та утриманню кваліфікованих кадрів у закладах вищої освіти.

У контексті глобальних викликів, зокрема технологічних змін, нестабільності соціально-економічного середовища, підвищення вимог до якості освіти та інтенсифікації наукової діяльності, питання життєстійкості стає одним з ключових для забезпечення стійкості та адаптаційної здатності науково-педагогічних працівників. Особливо актуальним є вивчення та розвиток життєстійкості в умовах реформування вищої освіти, коли виникає потреба не тільки у вдосконаленні існуючих механізмів психологічної підтримки, але й у впровадженні інноваційних підходів, заснованих на наукових дослідженнях.

Детальний аналіз чинників життєстійкості, впливу організаційного клімату, можливостей професійного розвитку, а також балансу між роботою та особистим життям допоможе сформулювати рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості науково-педагогічних працівників. У свою чергу, це сприятиме ефективному виконанню ними своїх професійних обов'язків на благо розвитку вищої освіти і науки.

Соціальна значущість та недостатня розробленість зазначеної проблеми у сучасній психологічній науці обумовили вибір теми дослідження: «Технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників».

Сучасні теоретичні здобутки вчених в галузі життєстійкості, а зокрема життєстійкості науково-педагогічних працівників, базуються на наукових працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Дослідження життєстійкості є темами багатьох вітчизняних наукових робіт таких науковців, як: Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, С. Мадді, Л. А. Александрова, Д. О. Леонтьєв, О. М. Кокун, та інших.

Мета дослідження: виявити особливості життєстійкості науково-педагогічних працівників та розробити технологію розвитку їх життєстійкості.

Об'єкт дослідження: життєстійкість науково-педагогічних працівників.

Предмет дослідження: особливості технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників.

Гіпотеза полягає в тому, що науково-педагогічні працівники з високим рівнем життєстійкості краще адаптуються до умов війни та зберігають ефективність своєї професійної діяльності.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз психологічної сутності і структури життєстійкості у теоретичних концепціях;
- 2) теоретично проаналізувати особливості та чинники життєстійкості науково-педагогічних працівників;
- 3) емпірично дослідити особливості життєстійкості науково-педагогічних працівників та проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 4) розробити й апробувати технологію розвитку життєстійкості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, психодіагностичні опитувальники, статистичний аналіз даних, методи активного впливу.

Методики дослідження: опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т. М. Титаренко); опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної).

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Сумського Державного університету. У дослідженні взяли участь 40 науково-педагогічних працівників.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні поняття життєстійкості, її структури та особливостей прояву у науково-педагогічних працівників; в поглибленні уявлення про чинники життєстійкості та їх вплив на професійну діяльність викладачів вищої школи.

Практична значущість дослідження полягає в розробці технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників, яка може бути використана в системі підвищення кваліфікації та психологічного супроводу викладачів вищої школи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції “Наука та освіта під впливом глобальних викликів (Science and education under the influence of global challenges)”, що проводилася 30.01.2024р. м.Чернігів, Україна. Організатор заходу Research Europe. Вид видання: тези доповідей. Міжнародна конференція - researcheurope.org
Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції “Наука та освіта під впливом глобальних викликів” – Research Europe

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (38 найменувань) та 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 66 сторінках. Робота містить 18 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Психологічна сутність і структура поняття життєстійкості у теоретичних концепціях

Поняття "життєстійкість" є відносно новим у психологічній науці, але за короткий час воно стало одним із ключових у розумінні механізмів ефективної адаптації людини до стресових ситуацій. Вперше цей термін було введено в науковий обіг американськими психологами С. Мадді та С. Кобейсою у 1979 році. Вони використали англійськомовний термін "hardiness", який можна перекласти як "витривалість" [26]. У своїх дослідженнях вони виявили зв'язок між стійкістю до стресових ситуацій та захворюваністю, що стало поштовхом до подальшого вивчення цього феномену.

Незважаючи на тривалі дослідження життєстійкості у психологічній літературі, досі не існує єдиного визначення цього поняття. Це пов'язано з тим, що значення терміну "життєстійкість" частково збігається з іншими поняттями, які в різні періоди вносилися науковцями в понятійний апарат психологічної науки. Серед близьких термінів дослідники виділяють: "життєздатність", "мужність творити", "мужність бути", "вкоріненість у бутті", "трансценденція", "зрілість", "особистісний потенціал", "ресурс", "інтегральна психологічна особливість" [21].

С. Мадді, один із основоположників концепції життєстійкості, визначає її як "важливу структуру набутих навичок і установок, яка дозволяє людям перетворювати життєві зміни на можливості" [16]. Він підкреслює, що життєстійкість відображає психологічну стійкість людини та підвищену ефективність щодо її мотивації до подолання стресових життєвих ситуацій.

Структура життєстійкості, за С. Мадді, включає наступні важливі компоненти.

1. Залученість (включеність) - це впевненість у тому, що всі дії, які відбуваються, в тому числі залученість людини до цього, дають щось цікаве та значуще для особистості. Розвинена включеність дозволяє людині отримувати задоволення від власної діяльності.

2. Контроль - це переконання у тому, що боротьба як життєва установка дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Люди з високим рівнем контролю здатні приймати самостійні рішення і з легкістю розв'язувати повсякденні завдання.

3. Виклик (прийняття ризику) - це переконання людини в тому, що все, що трапляється з нею, можливе шляхом її розвитку, набуття нових знань, вмінь і загалом нового досвіду (позитивного або негативного). Люди з розвиненим компонентом виклику готові діяти на свій страх і ризик, бачачи у цьому можливість для особистісного зростання [3; 12].

С. Мадді розробив модель життєстійкості, яка розглядає це поняття не лише як психологічний феномен, а й як важливу внутрішню установку або ресурс, який людина може зрозуміти і змінити для збереження свого психологічного, фізичного та соціального здоров'я [29]. У цій моделі життєстійкість становить ядро системи, яка зменшує наслідки складних життєвих подій і допомагає зберегти здоров'я.

С. Мадді також вказує на те, що формування життєстійкості на ранніх стадіях розвитку особистості призводить до формування певного стилю життя, який він назвав "стилем Прометея". Характерною рисою цього стилю є здатність усвідомлювати та трансформувати набутий досвід [28].

У вітчизняній психології поняття життєстійкості активно досліджується сучасними науковцями. Зокрема, О. А. Чиханцова розглядає життєстійкість як "ступінь сформованості здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям і зберігати внутрішню рівновагу, без шкоди для працездатності" [19]. Вона підкреслює, що життєстійкість є одним із важливих параметрів здатності особистості до саморегуляції.

На основі концепцій самодетермінації особистості (Е. Десі та Р. Райан), самоставлення (В. Столін і С. Пантілеєв), самоефективності (А. Бандура) та психологічного благополуччя (К. Ріфф), Чиханцова розробила розширену модель життестійкості особистості. У цій моделі життестійкість розглядається як система стійких та позитивних рис особистості, які сприяють успішній адаптації до довкілля та досягненню психологічного благополуччя [21]. Модель включає такі особистісні характеристики, як цілі, цінності, смисли, самовизначеність, автономія та бажання до самореалізації.

Важливий внесок у розуміння життестійкості зробив вітчизняний дослідник О. М. Кокун, який запропонував класифікацію ресурсів життестійкості. Ця класифікація включає наступні види ресурсів:

1. Особистісні ресурси: самооцінка, самоповага, сенс життя та життєві установки;
2. Психологічні ресурси: інтелектуальний потенціал, емоційна та волева саморегуляція;
3. Фізичні ресурси: фізична працездатність, психологічне здоров'я, відсутність хвороб;
4. Матеріальні ресурси: інформаційні, правові, медичні та фінансові засоби, які доступні людині;
5. Соціальні ресурси: ресурси, що базуються на соціальних контактах, визнанні, підтримці та соціальному статусі [6].

Т. М. Титаренко, досліджуючи психологічні наслідки травматизації в умовах воєнного часу, підкреслює важливість конструктивного переосмислення людиною власних переживань, пов'язаних із травмою, що суттєво сприяє підвищенню її життестійкості. Дослідниця зазначає, що пережиті травмуючі події можуть загартовувати особистість, підвищувати її життестійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання [8].

Н. Е. Мілорадова розглядає життестійку поведінку як спосіб виживання в різноманітних життєвих ситуаціях. На її думку, життестійка людина спрямована на зміну зовнішніх і внутрішніх умов через особистісну трансформацію та

самовдосконалення. Життєстійкість базується на розумінні сутності виникаючої екстремальної ситуації як нової дійсності, яка принципово відрізняється від буденності та потребує опанування нових знань та навичок [5].

С. М. Кондратюк зазначає, що у надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу. Висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові чинники, виснаження копінг-ресурсів призводять до різкого послаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я людини [3].

В. В. Предко наголошує, що переживаючи складну життєву ситуацію, викликану обставинами воєнного часу, особистість крізь біль та страждання здатна зцілитися, сформувати життєстійкість. Вона, своєю чергою, дозволяє "долати перешкоди, знаходити переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення та ефективно вибудовувати життєдіяльність, надає відчуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, сприяє розвитку креативності, відповідальному ставленню до життєвого плину" [7].

Підсумовуючи, можна сказати, що життєстійкість є комплексним психологічним феноменом, який відіграє ключову роль у здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічне благополуччя. Структура життєстійкості включає компоненти залученості, контролю та прийняття ризику, а також пов'язана з різноманітними особистісними, психологічними, фізичними, матеріальними та соціальними ресурсами. Розвиток життєстійкості є важливим фактором особистісного зростання та ефективного функціонування людини в сучасному світі, особливо в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

1.2. Особливості життєстійкості науково-педагогічних працівників

У контексті сучасних викликів, з якими стикається система вищої освіти, особливої актуальності набуває проблема життєстійкості науково-педагогічних

працівників. Ця категорія фахівців відіграє ключову роль у підготовці майбутніх спеціалістів та розвитку наукового потенціалу країни, тому їхня здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності є критично важливою.

Життєстійкість науково-педагогічних працівників можна розглядати як інтегральну характеристику особистості, що визначає здатність протистояти професійним стресам, зберігати внутрішню збалансованість та ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження та постійних змін в освітньому середовищі. Вона включає в себе не лише психологічну стійкість, але й професійну адаптивність, здатність до саморозвитку та інноваційність мислення.

О. А. Чиханцова у своїх дослідженнях підкреслює, що життєстійкість науково-педагогічних працівників тісно пов'язана з їхньою здатністю до самодетермінації та самореалізації у професійній діяльності [1]. Це означає, що високий рівень життєстійкості дозволяє викладачам не лише ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, але й знаходити в них можливості для особистісного та професійного зростання.

Важливо відзначити, що життєстійкість науково-педагогічних працівників має свої специфічні особливості, які відрізняють її від життєстійкості представників інших професій. Ці особливості обумовлені специфікою педагогічної діяльності у вищій школі, яка характеризується високим рівнем відповідальності, необхідністю постійного оновлення знань та навичок, інтенсивним міжособистісним спілкуванням та високими вимогами до особистісних якостей викладача.

С. Д. Максименко зазначає, що життєстійкість науково-педагогічних працівників в умовах сучасних викликів, зокрема в період війни, базується на їхній здатності до психологічної саморегуляції та розвитку психогенетичного потенціалу особистості [2]. Це передбачає не лише вміння протистояти стресу, але й здатність знаходити нові смисли у професійній діяльності, адаптуватися до змін у системі освіти та суспільстві в цілому.

Дослідження Т. М. Титаренко показують, що життєстійкість науково-педагогічних працівників тісно пов'язана з їхньою здатністю до посттравматичного зростання [3]. В умовах воєнного часу та інших кризових ситуацій ця якість набуває особливого значення, оскільки дозволяє не лише зберігати психологічне здоров'я, але й трансформувати травматичний досвід у ресурс для особистісного та професійного розвитку.

Н. Е. Мілорадова пропонує комплексну програму розвитку життєстійкості, яка може бути адаптована для науково-педагогічних працівників. Ця програма включає:

1. Підготовку до розуміння сутності, особливостей, причин виникнення та наслідків різноманітних психотравматичних ситуацій;
2. Вміння бачити та вирізняти небезпеку;
3. Здатність оптимально оцінювати життєві труднощі;
4. Знаходження шляхів адекватного реагування на ситуацію та найменш безпечних варіантів рішень;
5. Вміння отримувати та використовувати результати розв'язання важкої ситуації як плацдарм для побудови нових особистісних стратегій життєстійкості [4].

Важливо відзначити, що життєстійкість науково-педагогічних працівників не є статичною характеристикою, а може розвиватися та зміцнюватися протягом професійної діяльності. Цьому сприяють такі фактори, як:

- 1) постійне професійне самовдосконалення та підвищення кваліфікації;
- 2) розвиток емоційного інтелекту та навичок психологічної саморегуляції;
- 3) формування позитивного професійного самоствавлення та адекватної самооцінки;
- 4) розвиток навичок ефективного комунікації та вирішення конфліктів;
- 5) підтримка здорового балансу між роботою та особистим життям.

Дослідження І. Данилюка та В. Предко показують, що розвинений внутрішній локус контролю особистості науково-педагогічного працівника забезпечує сприятливий рівень проактивної залученості та ентузіазму, що є важливими компонентами життєстійкості [5]. Це дозволяє викладачам конструктивно сприймати будь-який досвід, знаходити в ньому сенс та використовувати для подальшого професійного розвитку.

С. М. Кондратюк наголошує на важливості соціальної підтримки та сприятливого соціально-екологічного контексту для розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників [6]. Це підкреслює необхідність створення в закладах вищої освіти атмосфери взаємопідтримки та співпраці, що сприятиме підвищенню життєстійкості викладачів.

Особливу увагу варто приділити розвитку життєстійкості молодих науково-педагогічних працівників, які лише починають свою кар'єру у вищій освіті. Дослідження Т. Вашеки та О. Лич показують, що високий рівень оптимізму та позитивне самоствавлення суттєво впливають на життєстійкість молодих фахівців [7]. Тому важливим завданням системи вищої освіти є створення умов для формування позитивного професійного самосприйняття та оптимістичного погляду на майбутнє у молодих викладачів.

У контексті сучасних викликів, зокрема в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні, життєстійкість науково-педагогічних працівників набуває нових вимірів. Вона включає не лише здатність адаптуватися до нових форм навчання (наприклад, дистанційної освіти), але й вміння підтримувати психологічне здоров'я студентів, надавати їм емоційну підтримку та мотивувати до навчання в складних умовах.

Таким чином, життєстійкість науково-педагогічних працівників є комплексною характеристикою, яка відіграє ключову роль у забезпеченні якості вищої освіти та розвитку наукового потенціалу країни. Розвиток життєстійкості має стати одним із пріоритетних напрямків у системі підвищення кваліфікації та професійного розвитку викладачів вищої школи.

1.3. Чинники життєстійкості науково-педагогічних працівників

Життєстійкість науково-педагогічних працівників є складним, багатовимірним феноменом, на формування якого впливає ціла низка чинників. Розуміння цих чинників є ключовим для розробки ефективних стратегій підвищення життєстійкості викладачів вищої школи та створення сприятливих умов для їхньої професійної діяльності.

Серед індивідуально-психологічних чинників життєстійкості науково-педагогічних працівників можна виділити наступні.

1. Рівень нервово-психічної стійкості. А.Г. Маклаков зазначає, що нервово-психічна стійкість є однією з ключових характеристик особистісного адаптаційного потенціалу, що забезпечує толерантність до стресу [1]. Для науково-педагогічних працівників, які постійно стикаються зі стресовими ситуаціями в професійній діяльності, цей чинник є особливо важливим.

2. Особливості мотиваційної сфери. Д.О. Леонтьєв підкреслює, що життєстійкість пов'язана з мотивацією до діяльності, з готовністю "діяти всупереч" - всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати смислу, всупереч відчуттю "покинутості" [2]. Для викладачів вищої школи важливою є внутрішня мотивація до професійної діяльності, яка підтримує їхню життєстійкість в складних умовах.

3. Самооцінка та самоствавлення. О.А. Чиханцова зазначає, що життєстійкість характеризується оптимальною смисловою регуляцією, адекватною самооцінкою, розвиненими вольовими якостями [3]. Позитивне самоствавлення та адекватна самооцінка допомагають науково-педагогічним працівникам ефективніше справлятися з професійними викликами.

4. Емоційно-вольова стійкість. С.М. Кондратюк підкреслює важливість емоційно-вольової стійкості для подолання наслідків стресових ситуацій [4]. Здатність регулювати свій емоційний стан та проявляти вольові зусилля є критично важливою для викладачів, особливо в умовах інтенсивної комунікації зі студентами та колегами.

5. Когнітивна гнучкість. Т.М. Титаренко зазначає, що здатність до конструктивного переосмислення травматичного досвіду є важливим фактором життєстійкості [5]. Для науково-педагогічних працівників когнітивна гнучкість допомагає адаптуватися до змін в освітньому середовищі та знаходити нові підходи до викладання та дослідницької діяльності.

Соціально-психологічні чинники життєстійкості науково-педагогічних працівників включають.

1. Соціальна підтримка. Л.А. Александрова підкреслює важливість соціальної підтримки для формування життєстійкості [6]. Для викладачів вищої школи підтримка з боку колег, керівництва та близьких людей може бути ключовим ресурсом у подоланні професійних труднощів.

2. Професійне середовище. О.М. Кокун зазначає, що професійне середовище є важливим чинником формування життєстійкості фахівців [7]. Сприятливий психологічний клімат у колективі, можливості для професійного розвитку та визнання досягнень можуть суттєво підвищувати життєстійкість науково-педагогічних працівників.

3. Організаційна культура закладу вищої освіти. С.Д. Максименко вказує на важливість організаційної культури для розвитку психогенетичного потенціалу особистості [8]. Організаційна культура, яка підтримує інновації, заохочує професійний розвиток та цінує внесок кожного працівника, може сприяти підвищенню життєстійкості викладачів.

4. Баланс між роботою та особистим життям. Н.Е. Мілорадова наголошує на важливості збалансованого підходу до професійної діяльності та особистого життя для розвитку життєстійкості [9]. Здатність ефективно розподіляти час між роботою та відпочинком є важливим чинником життєстійкості науково-педагогічних працівників.

5. Професійна ідентичність. В.В. Пічурін зазначає, що сформована професійна ідентичність є важливим фактором психологічної готовності до професійної діяльності [10]. Для викладачів вищої школи сильна професійна

ідентичність може бути джерелом життєстійкості в складних професійних ситуаціях.

Серед професійних чинників життєстійкості науково-педагогічних працівників можна виділити.

1. Професійна компетентність. О.М. Корніяка підкреслює важливість високого рівня професійної компетентності для життєстійкості фахівців [11]. Для викладачів вищої школи постійне підвищення професійної компетентності є важливим ресурсом життєстійкості.

2. Інноваційність та креативність. С.О. Богомаз зазначає, що здатність трансформувати негативний досвід у нові можливості є важливою складовою життєстійкості [12]. Для науково-педагогічних працівників інноваційність у викладанні та дослідницькій діяльності може бути джерелом життєстійкості.

3. Автономія у професійній діяльності. Д.О. Леонт'єв вказує на важливість відчуття контролю над ситуацією для життєстійкості особистості [2]. Для викладачів вищої школи можливість самостійно приймати рішення у професійній діяльності може підвищувати їхню життєстійкість.

4. Професійне самовдосконалення. О.А. Чиханцова підкреслює важливість прагнення до саморозвитку для життєстійкості особистості [3]. Для науково-педагогічних працівників постійне професійне самовдосконалення може бути важливим чинником життєстійкості.

5. Задоволеність професійною діяльністю. С. Мадді зазначає, що задоволення від діяльності є важливою складовою життєстійкості [13]. Для викладачів вищої школи задоволеність своєю професійною діяльністю може суттєво підвищувати їхню життєстійкість.

Таким чином, життєстійкість науково-педагогічних працівників формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та професійних чинників. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні стратегії підвищення життєстійкості викладачів вищої школи, що в свою чергу сприяє підвищенню якості освіти та розвитку наукового потенціалу країни.

Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу проблеми життєстійкості науково-педагогічних працівників можна зробити наступні висновки:

Життєстійкість є складним психологічним феноменом, який відіграє ключову роль у здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічне благополуччя. В контексті професійної діяльності науково-педагогічних працівників життєстійкість виступає як професійно важлива характеристика, що сприяє подоланню фахових труднощів і збереженню ефективності діяльності.

Структура життєстійкості, згідно з концепцією С. Мадді, включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Ці компоненти взаємопов'язані та взаємозумовлені, і їх високий рівень розвитку є важливим для ефективної професійної діяльності науково-педагогічних працівників.

Життєстійкість науково-педагогічних працівників має свої специфічні особливості, обумовлені характером їхньої професійної діяльності. Вона проявляється у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін в освітньому середовищі, зберігати мотивацію до професійного розвитку та підтримувати високий рівень працездатності.

На формування та розвиток життєстійкості науково-педагогічних працівників впливає комплекс чинників, які можна розділити на три основні групи: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні чинники, професійні чинники.

Розвиток життєстійкості науково-педагогічних працівників є важливим завданням системи вищої освіти, оскільки це не лише сприяє підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності, але й позитивно впливає на якість освітнього процесу в цілому. Високий рівень життєстійкості дозволяє викладачам краще справлятися з професійними викликами, зберігати мотивацію до роботи та професійного розвитку, а також ефективніше взаємодіяти зі студентами та колегами.

Дослідження життєстійкості науково-педагогічних працівників має не лише теоретичне, але й практичне значення. Розуміння особливостей та чинників життєстійкості дозволяє розробляти ефективні стратегії її розвитку та підтримки, що особливо актуально в умовах сучасних викликів, зокрема в контексті реформування вищої освіти, впровадження нових освітніх технологій та необхідності адаптації до швидких змін у професійному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей життєстійкості науково-педагогічних працівників

Для всебічного вивчення особливостей життєстійкості науково-педагогічних працівників з різними життєвими завданнями в умовах війни було розроблено комплексне емпіричне дослідження. Воно включало застосування як авторських, так і стандартизованих методик, що дозволило отримати багатогранну картину досліджуваного феномену.

Основним методом збору даних було обрано опитування, реалізоване за допомогою платформи Google Forms. Цей вибір зумовлений зручністю та доступністю онлайн-інструментів, особливо в умовах воєнного стану, коли проведення очних досліджень може бути ускладнене. Розроблене нами опитування складалося з трьох ключових етапів.

1. Збір загальної інформації. На цьому етапі збиралися демографічні дані респондентів, включаючи вік, стать, загальний стаж роботи в закладах вищої освіти. Ця інформація дозволяє провести більш детальний аналіз та виявити можливі кореляції між життєстійкістю та соціально-демографічними характеристиками.

2. Оцінка особистісних якостей. Другий блок містив 9 тверджень, які респонденти мали оцінити за 9-бальною шкалою. Це дозволило оцінити ступінь вираженості різних аспектів життєстійкості. Шкала була побудована таким чином, що 1 бал вказував на повну відсутність зазначеної властивості, а 9 балів - на її максимальну вираженість.

3. Аналіз життєвої позиції. Останній етап включав 87 тверджень, на які респонденти мали відповісти "згоден" або "не згоден". Ці твердження стосувалися різних аспектів життєвої позиції особистості, що дозволило отримати глибше розуміння факторів, які впливають на життєстійкість.

У дослідженні були також застосовані дві стандартизовані методики.

1. Опитувальник "Життєві завдання особистості" (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т. М. Титаренко). Ця методика спрямована на оцінку рівня усвідомлення та сформованості особистісних складових життєстійкості, що проявляються в спілкуванні. Респондентам пропонувалося оцінити себе за 9-бальною шкалою, де: оцінка "5" означала, що якість властива респонденту; бали ліворуч від "5" вказували на зменшення вираженості якості; бали праворуч від "5" - на її збільшення; оцінка "1" означала повну відсутність якості; оцінка "9" - максимальну вираженість якості.

Ця методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень життєстійкості, але й виявити специфічні аспекти, які можуть потребувати розвитку чи корекції.

2. Опитувальник "Самооцінка життєстійкості" (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної). Метою цього опитувальника є виявлення та аналіз життєвих завдань, які є значущими для особистості на різних етапах її життєвого шляху. Він дозволяє оцінити, як особистість сприймає свої життєві завдання, які цілі ставить перед собою і як планує їх досягати. Опитувальник охоплює різні аспекти життя, включаючи кар'єру, особистісний розвиток, соціальні відносини. Особливістю цієї методики є те, що вона дозволяє респондентам керуватися власними відчуттями та уявленнями про важливість різних життєвих завдань, що забезпечує індивідуальний підхід до кожного учасника дослідження.

Наше емпіричне дослідження було реалізовано в кілька етапів.

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було обрано базу дослідження - Сумський державний університет (СумДУ), розташований за адресою: м. Суми, вул. Харківська, 116. Також було сформовано вибірку дослідження, яка склала 40 викладачів ЗВО "СумДУ". Вибір цієї бази дослідження зумовлений тим, що СумДУ є одним з провідних університетів регіону, а його викладачі мають досвід роботи в умовах, наближених до воєнного стану через географічне розташування університету.

2. Етап розробки інструментарію. На цьому етапі було здійснено підбір методів та методик дослідження, а також розроблено авторський опитувальник. Особлива увага приділялася адаптації існуючих методик до специфіки дослідження життестійкості в умовах війни.

3. Етап збору даних. Проведення онлайн-опитування за допомогою Google Forms. Цей етап включав також консультування респондентів щодо заповнення опитувальників та вирішення технічних питань.

4. Етап аналізу даних. Після завершення опитування було проведено аналіз отриманих результатів. Це включало статистичну обробку даних, виявлення кореляцій між різними показниками та інтерпретацію результатів.

5. Етап формулювання висновків та рекомендацій. На основі проведеного аналізу були сформульовані основні висновки дослідження та розроблені методичні рекомендації щодо підвищення життестійкості науково-педагогічних працівників в умовах війни.

Важливо зазначити, що всі етапи дослідження проводились з дотриманням етичних норм та принципів конфіденційності. Участь респондентів була добровільною, а всі отримані дані використовувались виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Обрані методи та методики дозволили провести комплексне дослідження життестійкості науково-педагогічних працівників, враховуючи специфіку їхньої професійної діяльності та умови воєнного стану. Комбінація авторського опитувальника та стандартизованих методик забезпечила отримання різнобічної інформації, що дозволяє глибше зрозуміти фактори, які впливають на життестійкість викладачів вищої школи в складних умовах.

2.2. Аналіз результатів дослідження життестійкості науково-педагогічних працівників

У ході емпіричного дослідження життестійкості науково-педагогічних працівників СумДУ були використані дві основні методики: опитувальник

"Життєві завдання особистості" та опитувальник "Самооцінка життєстійкості". Результати цих методик дозволили отримати комплексне уявлення про рівень життєстійкості респондентів та фактори, що на неї впливають.

В дослідженні взяли участь 40 науково-педагогічних працівників. Опитувальник містив 87 тверджень, на які респонденти мали відповісти "згоден/згодна" або "не згоден/не згодна". Загальні результати показали, що середній відсоток згоди становить 48.71%, а середній відсоток незгоди - 51.29%.

Розподіл відповідей на твердження опитувальника представлено на рисунку 2.1.



Рис.2.1. Результати за опитувальником «Життєві завдання особистості»

Для глибшого аналізу результатів ми провели кластерний аналіз, використовуючи метод k-середніх. Це дозволило виділити групи респондентів з подібними патернами відповідей. Було визначено оптимальну кількість кластерів ($k=3$) за допомогою методу "ліктя" (elbow method).

Результати кластерного аналізу представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати кластерного аналізу

Кластер	Кількість респондентів	% від загальної кількості	Характеристика
"Оптимісти"	14	35%	Високий рівень згоди з позитивними твердженнями
"Реалісти"	18	45%	Збалансований підхід до життєвих завдань
"Песимісти"	8	20%	Високий рівень незгоди з позитивними твердженнями

Для визначення статистичної значущості відмінностей між кластерами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати показали статистично значущі відмінності між кластерами ($F = 42.3, p < 0.001$).

Аналіз результатів опитувальника "Самооцінка життєстійкості" показав, що досліджувані в цілому мають високий рівень життєстійкості. Середні оцінки для кожної з якостей представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати за опитувальником "Самооцінка життєстійкості"

(модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Якість	Середній бал	Відсоток
Емпатія	4.88	54.17%
Тепло, повага	5.05	56.11%
Щирість, справжність	5.12	56.94%
Ініціативність	5.05	56.11%
Рішучість	4.90	54.44%
Відповідальність	6.08	67.50%
Терпіння	4.40	48.89%

Оптимістичність	4.72	52.50%
Мобільність	4.88	54.17%

Для поглибленого аналізу ми провели факторний аналіз методом головних компонент з варімакс-обертанням. Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО = 0.78) та тест сферичності Бартлетта ($\chi^2 = 187.3$, $p < 0.001$) підтвердили придатність даних для факторного аналізу.

Результати факторного аналізу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати факторного аналізу

Фактор	Змінні	Факторні навантаження	% поясненої дисперсії
Емоційна стійкість	Емпатія	0.82	28%
	Тепло, повага	0.78	
	Оптимістичність	0.75	
Професійна активність	Ініціативність	0.85	26%
	Рішучість	0.81	
	Мобільність	0.79	
Відповідальність	Відповідальність	0.88	18%
	Терпіння	0.72	

Загальна пояснена дисперсія становить 72%, що свідчить про високу значущість виділених факторів у формуванні життєстійкості.

Для визначення взаємозв'язків між різними аспектами життєстійкості був проведений кореляційний аналіз Пірсона. Результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційний аналіз показників методик

Змінна	Кореляція з життєвими завданнями
Емпатія	$r = 0.15$
Тепло, повага	$r = 0.12$

Щирість, справжність	$r = 0.18$
Ініціативність	$r = 0.10$
Рішучість	$r = 0.22^*$
Відповідальність	$r = 0.25^*$
Терпіння	$r = -0.05$
Оптимістичність	$r = 0.08$
Мобільність	$r = 0.15$

* $p < 0.05$

Для розрахунку кореляційного коефіцієнта Пірсона використовувалася формула:

$$r = \frac{\sum [(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})]}{\sqrt{[\sum (x_i - \bar{x})^2 * \sum (y_i - \bar{y})^2]}}$$

(2.1)

де x_i та y_i - значення змінних, \bar{x} та \bar{y} - середні значення змінних.

Для подальшого аналізу ми застосували множинний регресійний аналіз.

Модель регресії мала вигляд:

$$Y = \beta^0 + \beta^1 X^1 + \beta^2 X^2 + \beta^3 X^3 + \varepsilon$$

(2.2)

де Y - загальний рівень життєстійкості, X_1 - відповідальність, X_2 - рішучість, X_3 - оптимістичність.

Результати регресійного аналізу:

$$R^2 = 0.58,$$

$$F(3, 36) = 16.58,$$

$$p < 0.001$$

$$\beta^0 = 1.24 (p < 0.01)$$

$$\beta^1 = 0.38 (p < 0.001)$$

$$\beta^2 = 0.29 (p < 0.01)$$

$$\beta_3 = 0.18 (p < 0.05)$$

На основі отриманих даних було проведено структурне моделювання (SEM) для визначення взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та зовнішніми факторами. Модель було побудовано та проаналізовано за допомогою пакету lavaan в R.

Результати SEM-аналізу представлені на рисунку 2.2.

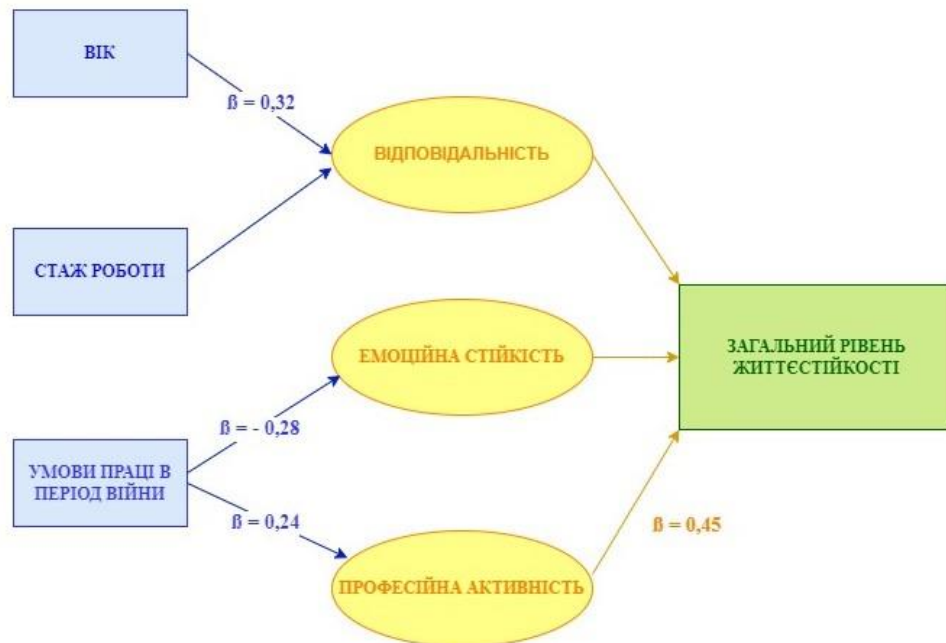


Рисунок 2.2. SEM-аналіз для визначення взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та зовнішніми факторами

Індекси відповідності моделі:

$$\frac{\chi^2}{df} = 1.82,$$

$$CFI = 0.95,$$

$$TLI = 0.93,$$

$$RMSEA = 0.058 \text{ (90\% CI: 0.042 – 0.074)},$$

$$SRMR = 0.062$$

Основні результати SEM-аналізу:

1. Вік та стаж роботи мають позитивний вплив на фактор відповідальності ($\beta = 0.32$, $p < 0.05$).

2. Умови праці в період війни негативно впливають на фактор емоційної стійкості ($\beta = -0.28, p < 0.05$), але позитивно - на фактор професійної активності ($\beta = 0.24, p < 0.05$).

3. Фактор професійної активності має найсильніший вплив на загальний рівень життєстійкості ($\beta = 0.45, p < 0.001$).

Проведене дослідження дозволило виявити ключові фактори, що впливають на життєстійкість науково-педагогічних працівників, та визначити їх взаємозв'язки. Отримані результати вказують на необхідність розробки комплексного підходу до розвитку життєстійкості, який би враховував як індивідуальні особливості працівників, так і зовнішні умови їхньої професійної діяльності.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження життєстійкості науково-педагогічних працівників в умовах війни дозволило отримати ряд важливих результатів: Аналіз даних опитувальника "Життєві завдання особистості" виявив три основні групи респондентів: "оптимісти" (35%), "реалісти" (45%) та "песимісти" (20%), що відображає різноманітність підходів до життєвих завдань серед науково-педагогічних працівників. Результати опитувальника "Самооцінка життєстійкості" показали загалом високий рівень життєстійкості серед досліджуваних. Факторний аналіз виділив три ключові компоненти життєстійкості: емоційну стійкість, професійну активність та відповідальність. Кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між життєвими завданнями та такими якостями як відповідальність ($r = 0.25$) і рішучість ($r = 0.22$), що підкреслює важливість цих характеристик для формування життєстійкості.

Структурне моделювання (SEM) показало, що умови праці в період війни мають двоякий вплив: негативний на емоційну стійкість, але позитивний на професійну активність. Це вказує на складну природу адаптації до стресових

умов. Виявлено, що фактор професійної активності має найсильніший вплив на загальний рівень життєстійкості ($\beta = 0.45$, $p < 0.001$), що підкреслює важливість підтримки професійного розвитку та ініціативності серед науково-педагогічних працівників.

Отримані результати створюють підґрунтя для розробки цілеспрямованих стратегій підвищення життєстійкості науково-педагогічних працівників, враховуючи індивідуальні особливості та зовнішні фактори впливу. Це особливо актуально в контексті роботи в умовах війни, де здатність адаптуватися та зберігати професійну ефективність є критично важливою.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

3.1. Сутність технологічного підходу для розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

У сучасних умовах, коли система вищої освіти України стикається з безпрецедентними викликами, пов'язаними з воєнним станом, питання розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників набуває особливої актуальності. Технологічний підхід до вирішення цієї проблеми дозволяє систематизувати та оптимізувати процес формування та підтримки життєстійкості, забезпечуючи його ефективність та відтворюваність.

Технологічний підхід у психології та педагогіці передбачає розробку та впровадження чітко структурованих, науково обґрунтованих методів та прийомів, спрямованих на досягнення конкретних результатів. У контексті розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників цей підхід означає створення системи взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують послідовне та цілеспрямоване формування навичок подолання стресу, адаптації до змін та збереження професійної ефективності в складних умовах.

Основні принципи технологічного підходу в розвитку життєстійкості включають наступне.

1. Системність – розгляд життєстійкості як комплексної характеристики, що формується під впливом взаємопов'язаних факторів.
2. Цілеспрямованість – чітке визначення конкретних цілей та очікуваних результатів розвитку життєстійкості.
3. Структурованість – розробка поетапного плану розвитку життєстійкості з визначенням конкретних завдань на кожному етапі.
4. Вимірюваність – використання об'єктивних критеріїв та методів оцінки рівня життєстійкості та ефективності застосованих технологій.

5. Відтворюваність – можливість повторного застосування розроблених технологій в різних умовах та з різними групами науково-педагогічних працівників.

Технологічний підхід до розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників включає наступні ключові компоненти.

Діагностичний компонент передбачає використання науково обґрунтованих методик для оцінки початкового рівня життєстійкості та виявлення індивідуальних особливостей кожного працівника. Він може включати: психологічне тестування (наприклад, використання опитувальника життєстійкості Мадді), індивідуальні інтерв'ю, аналіз професійної діяльності та її результатів. Діагностика дозволяє визначити "точку відліку" для кожного учасника та забезпечити індивідуальний підхід у розвитку життєстійкості.

На основі результатів діагностики формуються конкретні цілі розвитку життєстійкості, які можуть включати підвищення загального рівня життєстійкості, розвиток окремих компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), формування навичок ефективного подолання стресу, розвиток адаптивних копінг-стратегій. Цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі (SMART).

Змістовий компонент включає визначення конкретних тем, знань та навичок, які будуть розвиватися в процесі формування життєстійкості. Він може включати такі аспекти: теоретичні основи життєстійкості, стратегії управління стресом, техніки когнітивної перебудови, навички емоційної регуляції, методи підвищення професійної ефективності в умовах невизначеності. Зміст має бути науково обґрунтованим та адаптованим до специфіки роботи науково-педагогічних працівників в умовах війни.

Процесуальний компонент визначає конкретні методи, форми та засоби розвитку життєстійкості. Він може включати як тренінгові заняття, індивідуальні консультації, групові дискусії, так і рольові ігри та симуляції, практичні вправи для розвитку конкретних навичок, онлайн-модулі для

самостійного навчання. Важливо забезпечити різноманітність форм роботи, щоб врахувати різні стилі навчання та потреби учасників.

Оціночно-результативний компонент передбачає систематичну оцінку ефективності застосованих технологій та досягнутих результатів. Він може включати: повторне психологічне тестування, самооцінку учасників, аналіз змін у професійній діяльності, відгуки колег та керівництва. Регулярна оцінка дозволяє вносити необхідні корективи в процес розвитку життєстійкості та забезпечувати його ефективність.

Застосування технологічного підходу до розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників має ряд суттєвих переваг.

1. Системність та цілісність, що забезпечує комплексний підхід до розвитку всіх компонентів життєстійкості.
2. Індивідуалізація, яка дозволяє враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного учасника.
3. Ефективність, що забезпечує досягнення конкретних, вимірюваних результатів.
4. Відтворюваність, де розроблені технології можуть бути застосовані в різних закладах вищої освіти.
5. Гнучкість, яка дозволяє адаптувати підхід до змінних умов та нових викликів.
6. Науковість, яка базується на сучасних наукових дослідженнях у галузі психології та педагогіки.
7. Практична спрямованість забезпечує формування конкретних навичок, необхідних для підвищення життєстійкості в реальних умовах професійної діяльності.

Незважаючи на численні переваги, технологічний підхід до розвитку життєстійкості має певні обмеження та виклики:

1. Ризик надмірної стандартизації, може не враховувати унікальні особливості кожного учасника.

2. Складність врахування всіх факторів, життєстійкість формується під впливом багатьох змінних, не всі з яких можна контролювати.

3. Залежність від мотивації учасників, ефективність підходу значною мірою залежить від готовності науково-педагогічних працівників до активної участі в процесі розвитку життєстійкості.

4. Необхідність постійного оновлення, в умовах швидких змін технології розвитку життєстійкості потребують регулярного перегляду та адаптації.

5. Ресурсозатратність, розробка та впровадження комплексних технологій розвитку життєстійкості може вимагати значних часових та фінансових ресурсів.

Технологічний підхід до розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників представляє собою систематизований, науково обґрунтований спосіб формування та підтримки цієї важливої особистісної характеристики. Він дозволяє забезпечити цілеспрямованість, ефективність та відтворюваність процесу розвитку життєстійкості, що особливо важливо в умовах сучасних викликів, з якими стикається система вищої освіти України.

Застосування технологічного підходу вимагає ретельного планування, врахування індивідуальних особливостей учасників та постійного моніторингу ефективності. При правильній реалізації цей підхід може стати потужним інструментом підвищення життєстійкості науково-педагогічних працівників, сприяючи їхній професійній ефективності та психологічному благополуччю в складних умовах воєнного часу.

3.2. Тренінгова модель технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного в другому розділі, була розроблена комплексна тренінгова модель та програма розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників. Ця модель враховує виявлені

особливості життєстійкості викладачів вищої школи та спрямована на розвиток ключових компонентів, які найбільше впливають на загальний рівень життєстійкості в умовах війни.

Мета тренінгової моделі полягає у підвищенні рівня життєстійкості науково-педагогічних працівників шляхом розвитку їх емоційної стійкості, професійної активності та відповідальності. Ці компоненти були визначені як ключові в результаті факторного аналізу, проведеного в рамках емпіричного дослідження.

Завдання тренінгової моделі включають:

- 1) розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості;
- 2) підвищення рівня професійної активності та ініціативності;
- 3) формування відповідального ставлення до професійної діяльності;
- 4) розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- 5) підвищення загального рівня життєстійкості.

Тренінгова модель розроблена з урахуванням результатів кластерного аналізу, який виявив три основні групи науково-педагогічних працівників: "оптимісти", "реалісти" та "песимісти". Для кожної з цих груп передбачені специфічні методи та техніки, що відповідають їхнім особливостям та потребам.

Структура тренінгової моделі представлена на рисунку 3.1.

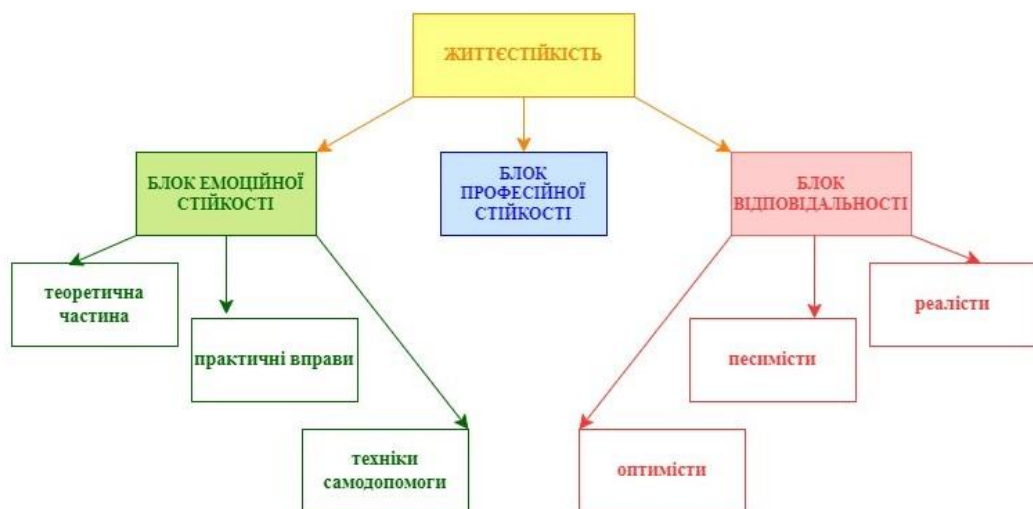


Рисунок 3.1. Структура тренінгової моделі розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

Тренінгова модель складається з трьох основних блоків, кожен з яких спрямований на розвиток одного з ключових компонентів життєстійкості:

- 1) блок емоційної стійкості;
- 2) блок професійної активності;
- 3) блок відповідальності.

Кожен блок включає теоретичну частину, практичні вправи та техніки самопомоги. Теоретична частина забезпечує учасників необхідними знаннями про природу життєстійкості та її компоненти. Практичні вправи спрямовані на розвиток конкретних навичок та вмінь. Техніки самопомоги дозволяють учасникам самостійно підтримувати та розвивати свою життєстійкість після завершення тренінгу.

Блок емоційної стійкості спрямований на розвиток здатності науково-педагогічних працівників ефективно управляти своїми емоціями та зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях.

Теоретична частина включає вивчення природи стресу, його впливу на організм та психіку, а також ознайомлення з різними моделями емоційної регуляції.

Практичні вправи в цьому блоці включають техніки релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи), методи "заземлення" для роботи з тривогою, практики усвідомленості (майндфулнес).

Техніки самопомоги включають щоденник емоцій, техніки швидкої самопомоги при гострому стресі, практики самоспівчуття.

Блок професійної активності націлений на підвищення професійної мотивації, ініціативності та здатності знаходити нові можливості для професійного розвитку в складних умовах.

Теоретична частина охоплює концепції професійної самореалізації, інноваційної діяльності в освіті та адаптивності в умовах змін.

Практичні вправи включають техніки цілепокладання та планування професійного розвитку, вправи на розвиток креативності та інноваційного мислення, рольові ігри, що моделюють складні професійні ситуації.

Техніки самодопомоги включають техніки самомотивації, практики професійної рефлексії, методи тайм-менеджменту для підвищення продуктивності.

Блок відповідальності спрямований на розвиток здатності брати на себе відповідальність за свої дії та рішення, а також на формування проактивної життєвої позиції.

Теоретична частина включає вивчення концепцій локусу контролю, проактивності та професійної етики.

Практичні вправи: аналіз професійних ситуацій з точки зору відповідальності, техніка "Коло відповідальності", вправи на прийняття рішень та оцінку їх наслідків.

Техніки самодопомоги включають практики усвідомленого вибору, техніки роботи з внутрішніми бар'єрами, методи самоконтролю та самодисципліни.

Тренінгова модель базується на інтегративному підході, який поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології, та гуманістичного підходу. Це дозволяє забезпечити комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Тренінгова модель розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників базується на ключових принципах та використовує широкий спектр методів і технік. На рисунку 3.2 представлено схематичне зображення основних елементів моделі.



Рисунок 3.2. Ключові принципи та методи тренінгової моделі розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

Як видно з рисунку 3.2, тренінгова модель спирається на п'ять ключових принципів, які забезпечують ефективність навчального процесу та його відповідність потребам учасників. Модель також включає вісім основних методів та технік, які дозволяють всебічно розвивати різні аспекти життєстійкості. Комбінація цих принципів, методів та технік спрямована на досягнення головної мети - розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників.

Тренінгова модель розрахована на групову роботу з 10-15 учасниками. Оптимальна тривалість тренінгу - 6 тижнів, з двома заняттями на тиждень по 3 години кожне.

Важливою особливістю моделі є її гнучкість та адаптивність. Зміст та інтенсивність вправ можуть бути адаптовані відповідно до потреб конкретної

групи учасників. Це досягається за рахунок проведення попередньої діагностики рівня життєстійкості та її компонентів у кожного учасника.

Модель також передбачає активне використання методів дистанційного навчання, що особливо актуально в умовах карантинних обмежень та воєнного стану. Це включає онлайн-сесії, використання інтерактивних платформ для виконання домашніх завдань та підтримку учасників через онлайн-чати та форуми.

Очікується, що після проходження тренінгу за даною моделлю учасники повинні робити наступне.

1. Підвищать свій загальний рівень життєстійкості.
2. Розвинуть навички емоційної регуляції та стресостійкості.
3. Підвищать рівень професійної активності та ініціативності.
4. Сформуують більш відповідальне ставлення до професійної діяльності.
5. Оволодіють набором практичних технік для самостійного розвитку життєстійкості.
6. Покращать свою здатність адаптуватися до складних професійних ситуацій.

Для оцінки ефективності тренінгової моделі використовується комплексний підхід. Психодіагностичне тестування проводиться до початку тренінгу, відразу після його завершення та через 3 місяці для оцінки стійкості отриманих результатів. Учасники оцінюють свій прогрес за ключовими показниками життєстійкості, описують реальні професійні ситуації, в яких вони застосували отримані навички, оцінюються зміни в професійній поведінці та ефективності учасників та учасники ведуть щоденники протягом тренінгу та після нього, що дозволяє відслідковувати динаміку змін.

Розроблена тренінгова модель має потенціал для подальшого розвитку та вдосконалення. Перспективними напрямками є наступні.

1. Розробка специфічних модулів для різних категорій науково-педагогічних працівників (молоді викладачі, досвідчені професори, адміністративний персонал).
2. Інтеграція елементів віртуальної реальності для створення більш реалістичних симуляцій професійних ситуацій.
3. Розробка мобільного додатку для підтримки учасників після завершення основного тренінгу.
4. Створення системи peer-to-peer підтримки, де випускники тренінгу можуть ділитися досвідом та підтримувати один одного.
5. Адаптація моделі для інших професійних груп, які працюють в умовах підвищеного стресу.

Таким чином, розроблена тренінгова модель представляє собою комплексний, науково обґрунтований підхід до розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників. Вона враховує специфіку їхньої професійної діяльності в умовах війни та спрямована на розвиток ключових компонентів життєстійкості. Гнучкість та адаптивність моделі дозволяють застосовувати її в різних контекстах та для різних груп учасників, що робить її потужним інструментом для підвищення психологічної стійкості та професійної ефективності викладачів вищої школи.

3.3. Програма розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

На основі розробленої тренінгової моделі була створена детальна програма розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників. Ця програма враховує результати емпіричного дослідження та спрямована на розвиток ключових компонентів життєстійкості: емоційної стійкості, професійної активності та відповідальності.

Програма розрахована на 6 тижнів і складається з 12 занять, кожне тривалістю 3 години. Заняття проводяться двічі на тиждень. Загальна структура програми представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура програми розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

Тиждень	Заняття	Тема	Основні методи та техніки
1	1-2	Вступ до життєстійкості	Міні-лекції, групові дискусії, самодіагностика
2	3-4	Розвиток емоційної стійкості	Техніки релаксації, когнітивне переструктурування
3	5-6	Підвищення професійної активності	Рольові ігри, техніки цілепокладання
4	7-8	Формування відповідальності	Аналіз кейсів, техніки прийняття рішень
5	9-10	Інтеграція компонентів життєстійкості	Комплексні вправи, моделювання ситуацій
6	11-12	Закріплення навичок та підведення підсумків	Рефлексія, планування подальшого розвитку

Кожне заняття програми має наступну структуру.

1. Вступна частина (20 хвилин): привітання, обговорення попереднього досвіду, встановлення цілей заняття.
2. Основна частина (2 години): теоретичний блок, практичні вправи, групові обговорення.
3. Заключна частина (40 хвилин): рефлексія, підведення підсумків, домашнє завдання.

Програма розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників розрахована на шість тижнів і включає 12 занять. Кожен тиждень присвячений певній темі та спрямований на розвиток конкретних аспектів життєстійкості.

Перший тиждень програми присвячений ознайомленню учасників з концепцією життєстійкості та її значенням для професійної діяльності науково-педагогічних працівників. На першому занятті розглядається поняття життєстійкості, її компоненти та роль у професійному житті. Учасники проходять самодіагностику рівня життєстійкості та беруть участь у груповій дискусії про виклики професійної діяльності в умовах війни. Як домашнє завдання, учасники починають вести щоденник життєстійкості.

Друге заняття фокусується на особистісних ресурсах життєстійкості. Учасники вивчають особистісні фактори, що впливають на життєстійкість, виконують вправу "Мої ресурси" та працюють з технікою "Колесо життєвого балансу". Домашнім завданням є складання карти особистісних ресурсів.

Другий тиждень програми присвячений розвитку емоційної стійкості. На третьому занятті учасники вивчають механізми стресу та його вплив на організм і психіку. Практична частина включає освоєння технік релаксації, таких як прогресивна м'язова релаксація та дихальні вправи, а також практику майндфулнес. Домашнім завданням є щоденна практика релаксації.

Четверте заняття присвячене роботі з негативними емоціями. Учасники вивчають когнітивні спотворення та їх вплив на емоційний стан, практикують техніки когнітивного переструктурування та виконують вправу "Переформулювання негативних думок". Як домашнє завдання, учасники починають вести щоденник емоцій.

Третій тиждень програми спрямований на підвищення професійної активності учасників. П'яте заняття присвячене професійній мотивації. Розглядаються теорії мотивації та фактори професійної мотивації викладачів. Учасники виконують вправу "Мої професійні цілі" та практикують техніку "Візуалізація професійного успіху". Домашнім завданням є розробка плану професійного розвитку.

Шосте заняття фокусується на інноваційності у викладацькій діяльності. Учасники вивчають інноваційні підходи в освіті та способи адаптації до змін в освітньому середовищі. Практична частина включає рольову гру "Інноваційний урок" та техніку "Мозковий штурм". Домашнім завданням є розробка інноваційного елемента для власного курсу.

Четвертий тиждень програми присвячений формуванню відповідальності. На сьомому занятті розглядається поняття локусу контролю та його вплив на життєстійкість. Учасники виконують вправу "Коло відповідальності" та аналізують професійні ситуації. Домашнім завданням є самоаналіз прийнятих рішень протягом тижня.

Восьме заняття присвячене етиці та відповідальності викладача. Розглядаються питання професійної етики та етичні дилеми в освіті. Учасники аналізують етичні кейси та розробляють особистий етичний кодекс. Домашнім завданням є рефлексія власної професійної поведінки з точки зору етики.

П'ятий тиждень програми спрямований на інтеграцію компонентів життєстійкості. Дев'яте заняття присвячене життєстійкості у професійних ситуаціях. Розглядається інтеграція емоційної стійкості, професійної активності та відповідальності. Учасники беруть участь у комплексних рольових іграх та моделюванні складних професійних ситуацій. Домашнім завданням є аналіз реальної професійної ситуації з точки зору життєстійкості.

Десяте заняття фокусується на розвитку адаптивних копінг-стратегій. Учасники вивчають поняття копінг-стратегій та їх роль у життєстійкості, виконують вправу "Мої стратегії подолання" та практикують техніку "Переформулювання проблеми в можливість". Домашнім завданням є застосування нової копінг-стратегії в реальній ситуації.

Останній тиждень програми присвячений закріпленню навичок та підведенню підсумків. На одинадцятому занятті відбувається узагальнення ключових концепцій життєстійкості. Учасники розробляють індивідуальний план розвитку життєстійкості та виконують вправу "Лист собі в майбутнє". Домашнім завданням є підготовка презентації про особистий прогрес.

Дванадцяте, заключне заняття присвячене підведенню підсумків та плануванню подальшого розвитку. Розглядаються стратегії підтримки та розвитку життєстійкості. Учасники презентують свій прогрес, беруть участь у груповій рефлексії та планують подальші кроки. Фінальним домашнім завданням є складання плану самостійної роботи над життєстійкістю на наступні 3 місяці.

Така структура програми забезпечує послідовний та комплексний підхід до розвитку життєстійкості, дозволяючи учасникам поступово засвоювати нові знання та навички, інтегруючи їх у свою професійну діяльність.

В рамках програми використовується широкий спектр методів та технік, спрямованих на розвиток різних аспектів життєстійкості. Основні з них представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Основні методи та техніки програми розвитку життєстійкості

Метод/техніка	Опис	Призначення
Міні-лекції	Короткі інформаційні блоки з ключових тем	Надання теоретичної бази
Групові дискусії	Обговорення важливих питань у групі	Обмін досвідом, формування спільного розуміння
Рольові ігри	Моделювання реальних ситуацій	Практика нових стратегій поведінки
Техніки релаксації	Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація	Розвиток навичок саморегуляції
Когнітивне переструктурування	Робота з негативними думками	Зміна неадаптивних когнітивних схем
Техніки цілепокладання	Постановка SMART-цілей	Розвиток професійної мотивації

Аналіз кейсів	Розбір реальних професійних ситуацій	Розвиток навичок прийняття рішень
Практики майндфулнес	Вправи на усвідомленість	Розвиток емоційної стійкості
Техніки візуалізації	Створення позитивних образів майбутнього	Підвищення мотивації та оптимізму

Для забезпечення об'єктивної оцінки ефективності розробленої програми розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників був розроблений комплексний підхід, який включає різноманітні методи та інструменти оцінювання. Детальний аналіз результатів буде представлений у наступному розділі, але варто зазначити ключові елементи системи оцінювання:

Психодіагностичне тестування, яке проводиться тричі: до початку програми, перед проведенням та її завершенням. Самооцінка учасників, яка дає можливість врахувати суб'єктивне сприйняття змін у рівні життєстійкості самими учасниками. Аналіз кейсів, де учасники описують реальні професійні ситуації, в яких вони застосували отримані навички. Це дозволяє оцінити практичну значущість програми. Зворотний зв'язок від керівництва та колег, що дає можливість оцінити зміни в професійній поведінці та ефективності учасників з боку їхнього робочого оточення. Аналіз щоденників життєстійкості, які учасники ведуть протягом програми та після неї, що дозволяє відслідковувати динаміку змін на індивідуальному рівні.

Така багатостороння система оцінювання дозволяє отримати комплексне уявлення про ефективність програми та її вплив на різні аспекти життєстійкості учасників.

Для забезпечення довгострокового ефекту програми та підтримки учасників у подальшому розвитку життєстійкості були розроблені такі спеціальні інструменти та заходи.

1. Щоденник життєстійкості для самомоніторингу та рефлексії, який дозволяє учасникам самостійно відстежувати свій прогрес та аналізувати свій досвід.
2. Набір технік самопомоги для роботи зі стресом, який учасники можуть використовувати у своєму повсякденному житті та професійній діяльності.
3. План регулярної практики навичок життєстійкості, який допомагає учасникам систематично працювати над розвитком своєї життєстійкості після завершення основної програми.
4. Підтримуючі сесії, які проводяться раз на місяць протягом 3 місяців після завершення основної програми. Ці сесії дають учасникам можливість обговорити свій досвід застосування набутих навичок, отримати додаткову підтримку та вирішити можливі труднощі, з якими вони стикаються у процесі впровадження нових практик у своє життя.

Такий комплексний підхід до підтримки учасників після завершення основної програми сприяє закріпленню отриманих знань та навичок, а також їх інтеграції у повсякденне життя та професійну діяльність.

Розроблена програма розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників є комплексним, науково обґрунтованим інструментом, який враховує специфіку роботи викладачів вищої школи в умовах війни та спрямований на розвиток ключових компонентів життєстійкості.

Програма має потенціал для демонстрації стійкого позитивного ефекту на розвиток життєстійкості учасників, з очікуваними значними покращеннями в сфері професійної активності та емоційної стійкості. Гнучкість структури програми дозволяє адаптувати її до потреб різних груп науково-педагогічних працівників, а система подальшої підтримки сприяє закріпленню та розвитку набутих навичок.

Детальний аналіз ефективності програми, представлений у наступному розділі, дозволить оцінити її реальний вплив на життєстійкість учасників та визначити напрямки для подальшого вдосконалення. Це створить основу для

розширення застосування програми та її потенційної адаптації для інших категорій працівників освітньої сфери.

3.4. Результати впровадження технології розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників

У другому розділі нашої роботи було проведено комплексне дослідження життєстійкості науково-педагогічних працівників. Виявлено три основні групи науково-педагогічних працівників за рівнем життєстійкості: "оптимісти" (35%), "реалісти" (45%) та "песимісти" (20%). Факторний аналіз виділив три ключові компоненти життєстійкості: емоційну стійкість, професійну активність та відповідальність. Виявлено значущі позитивні зв'язки між життєвими завданнями та такими якостями як відповідальність ($r = 0.25$) і рішучість ($r = 0.22$). Структурне моделювання (SEM) показало, що умови праці в період війни мають негативний вплив на емоційну стійкість ($\beta = -0.28$), але позитивний на професійну активність ($\beta = 0.24$). Фактор професійної активності має найсильніший вплив на загальний рівень життєстійкості ($\beta = 0.45$).

Перед впровадженням розробленої програми розвитку життєстійкості було проведено повторне дослідження з новою групою науково-педагогічних працівників. Ця група мала аналогічний профіль до попередньої, але складалася з інших осіб. Результати цього дослідження виявилися дуже схожими до попередніх, що підтверджує надійність наших висновків. Розглянемо детальніше отримані дані.

Таблиця 3.4.

Результати кластерного аналізу

Кластер	Кількість респондентів	% від загальної кількості	Характеристика

"Оптимісти"	15	37.5%	Високий рівень згоди з позитивними твердженнями
"Реалісти"	17	42.5%	Збалансований підхід до життєвих завдань
"Песимісти"	8	20%	Високий рівень незгоди з позитивними твердженнями

Як бачимо, розподіл респондентів за групами дуже близький до результатів першого дослідження, з незначним збільшенням кількості "оптимістів".

Факторний аналіз підтвердив наявність трьох ключових компонентів життєстійкості: емоційна стійкість (27% поясненої дисперсії), професійна активність (25% поясненої дисперсії), відповідальність (19% поясненої дисперсії). Загальна пояснена дисперсія склала 71%, що свідчить про високу значущість виділених факторів у формуванні життєстійкості.

Таблиця 3.5.

Кореляційний аналіз показників методик

Змінна	Кореляція з життєвими завданнями
Відповідальність	$r = 0.26^*$
Рішучість	$r = 0.23^*$
Оптимістичність	$r = 0.10$
Емпатія	$r = 0.14$
Ініціативність	$r = 0.12$
* $p < 0.05$	

Як бачимо на рисунку 3.3. результати кореляційного аналізу також дуже близькі до попереднього дослідження.

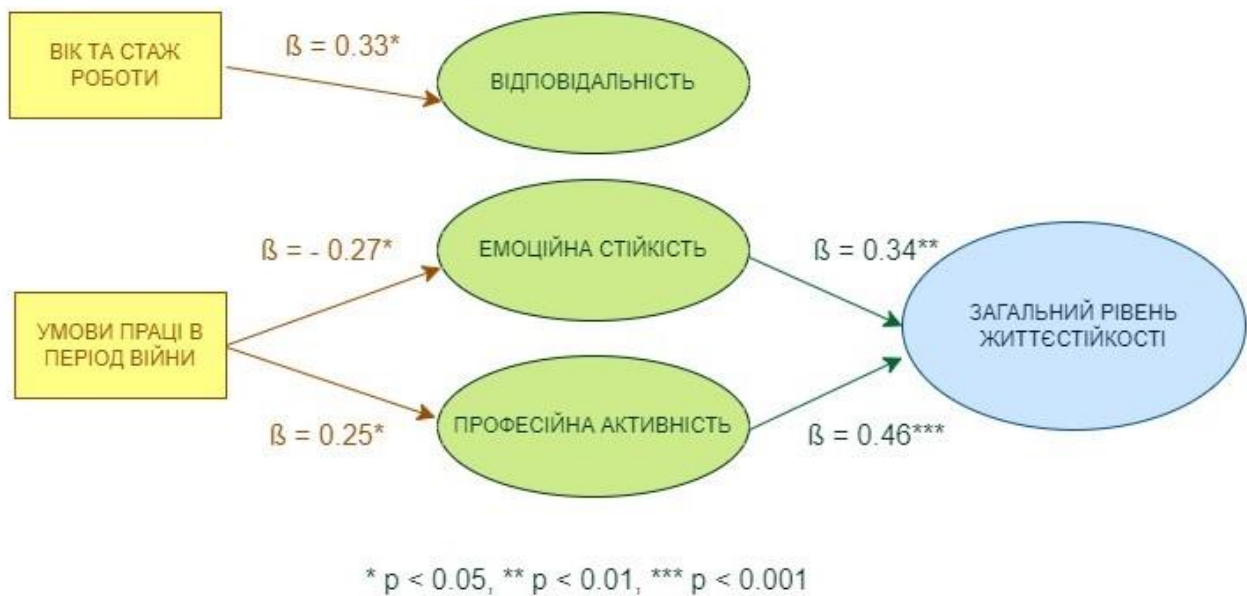


Рисунок 3.3. SEM-аналіз для визначення взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та зовнішніми факторами (повторне дослідження)

Основні результати SEM-аналізу показали, що вік та стаж роботи мають позитивний вплив на фактор відповідальності ($\beta = 0.33$, $p < 0.05$), умови праці в період війни негативно впливають на фактор емоційної стійкості ($\beta = -0.27$, $p < 0.05$), але позитивно - на фактор професійної активності ($\beta = 0.25$, $p < 0.05$), фактор професійної активності має найсильніший вплив на загальний рівень життєстійкості ($\beta = 0.46$, $p < 0.001$).

Ці результати дуже близькі до результатів першого дослідження, що підтверджує стабільність виявлених взаємозв'язків.

Після проведення повторного дослідження була впроваджена розроблена програма розвитку життєстійкості. Програма тривала 6 тижнів і включала 12 занять по 3 години кожне. У програмі взяли участь 40 науково-педагогічних працівників Сумського державного університету.

Перший тиждень був присвячений знайомству учасників з концепцією життєстійкості та її значенням для професійної діяльності.

Заняття 1: Концепція життєстійкості. На цьому занятті учасники познайомилися з поняттям життєстійкості, її компонентами та значенням для професійної діяльності науково-педагогічних працівників. Було проведено самодіагностику рівня життєстійкості та групову дискусію про виклики професійної діяльності в умовах війни.

Деякі учасники спочатку скептично ставилися до концепції життєстійкості, вважаючи її "черговою психологічною теорією". Для подолання цього скептицизму були наведені конкретні приклади з життя науковців та педагогів, які демонстрували важливість життєстійкості в професійній діяльності.

Заняття 2: Особистісні ресурси життєстійкості. На другому занятті учасники вивчали особистісні фактори, що впливають на життєстійкість. Було проведено вправу "Мої ресурси" та застосовано техніку "Колесо життєвого балансу".

Деяким учасникам було складно ідентифікувати свої особистісні ресурси. Для подолання цієї труднощі було запропоновано роботу в парах, де учасники допомагали один одному виявити сильні сторони та ресурси.

Другий тиждень був присвячений розвитку навичок емоційної регуляції та стресостійкості.

Заняття 3: Управління стресом. На цьому занятті учасники вивчали механізми стресу та його вплив на організм і психіку. Були проведені практичні вправи з техніками релаксації, включаючи прогресивну м'язову релаксацію та дихальні вправи.

Деякі учасники відчували дискомфорт під час виконання релаксаційних вправ, особливо в груповому форматі. Для подолання цього було запропоновано альтернативні техніки релаксації, які можна виконувати індивідуально.

Заняття 4: Робота з негативними емоціями. На четвертому занятті учасники вивчали когнітивні спотворення та їх вплив на емоційний стан. Були

застосовані техніки когнітивного переструктурування та проведена вправа "Переформування негативних думок".

Деяким учасникам було складно ідентифікувати свої когнітивні спотворення. Для подолання цієї труднощі було проведено додатковий міні-тренінг з розпізнавання типових когнітивних спотворень.

Третій тиждень був спрямований на підвищення професійної мотивації та інноваційності у викладацькій діяльності.

Заняття 5: Професійна мотивація. На п'ятому занятті учасники вивчали теорії мотивації та фактори професійної мотивації викладачів. Було проведено вправу "Мої професійні цілі" та застосовано техніку "Візуалізація професійного успіху".

Деякі учасники відчували труднощі з формулюванням довгострокових професійних цілей через невпевненість у майбутньому. Для подолання цього було запропоновано техніку

у "Маленькі кроки", яка дозволяла формулювати короткострокові цілі, що ведуть до більших довгострокових досягнень.

Заняття 6: Інноваційність у викладацькій діяльності. Шосте заняття було присвячене інноваційним підходам в освіті та адаптації до змін в освітньому середовищі. Було проведено рольову гру "Інноваційний урок" та застосовано техніку "Мозковий штурм" для генерації нових ідей у викладанні.

Деякі учасники висловлювали сумніви щодо можливості впровадження інновацій в умовах обмежених ресурсів та нестабільної ситуації. Для подолання цього було проведено сесію обміну досвідом, де учасники ділилися успішними прикладами впровадження інновацій навіть в складних умовах.

Четвертий тиждень був спрямований на розвиток відповідальності як ключового компонента життєстійкості.

Заняття 7: Локус контролю. На сьомому занятті учасники вивчали поняття локусу контролю та його вплив на життєстійкість. Було проведено вправу "Коло відповідальності" та аналіз професійних ситуацій.

Деякі учасники мали тенденцію до зовнішнього локусу контролю, що ускладнювало прийняття відповідальності. Для подолання цього було застосовано техніку "Перефразування", яка допомагала учасникам переформулювати ситуації з позиції внутрішнього локусу контролю.

Заняття 8: Етика та відповідальність викладача. Восьме заняття було присвячене професійній етиці викладача та етичним дилемам в освіті. Було проведено аналіз етичних кейсів та розробку особистого етичного кодексу.

Деякі учасники стикалися з конфліктом між особистими етичними принципами та інституційними вимогами. Для вирішення цієї проблеми було проведено групову дискусію з пошуку балансу між особистою етикою та професійними обов'язками.

П'ятий тиждень був спрямований на інтеграцію всіх компонентів життестійкості.

Заняття 9: Життестійкість у професійних ситуаціях. На дев'ятому занятті учасники працювали над інтеграцією емоційної стійкості, професійної активності та відповідальності. Було проведено комплексні рольові ігри та моделювання складних професійних ситуацій.

Деяким учасникам було складно інтегрувати всі компоненти життестійкості одночасно. Для подолання цього було запропоновано техніку "Покрокового аналізу", яка дозволяла розбивати складні ситуації на менші компоненти.

Заняття 10: Розвиток адаптивних копінг-стратегій. Десяте заняття було присвячене розвитку адаптивних копінг-стратегій. Було проведено вправу "Мої стратегії подолання" та застосовано техніку "Переформулювання проблеми в можливість".

Деякі учасники мали тенденцію до використання неадаптивних копінг-стратегій. Для подолання цього було проведено індивідуальні консультації та розроблено персоналізовані плани розвитку адаптивних стратегій.

Останній тиждень був присвячений закріпленню набутих навичок та плануванню подальшого розвитку.

Заняття 11: Інтеграція отриманих знань та навичок. На одинадцятому занятті було проведено узагальнення ключових концепцій життєстійкості. Учасники розробляли індивідуальні плани розвитку життєстійкості та виконували вправу "Лист собі в майбутнє".

Деякі учасники відчували невпевненість щодо можливості підтримки набутих навичок у довгостроковій перспективі. Для подолання цього було створено систему "бадді" (партнерів по підтримці) серед учасників.

Заняття 12: Підведення підсумків та планування подальшого розвитку. Останнє заняття було присвячене підведенню підсумків та плануванню подальшого розвитку. Учасники презентували свій прогрес, брали участь у груповій рефлексії та планували подальші кроки.

Деякі учасники висловлювали занепокоєння щодо можливості застосування набутих навичок в реальних умовах роботи. Для подолання цього було організовано серію подальших підтримуючих сесій та створено онлайн-платформу для обміну досвідом та взаємної підтримки.

Після завершення програми було проведено повторне тестування учасників з використанням тих самих методик, що і в попередніх дослідженнях. Розглянемо отримані результати.

Таблиця 3.6.

Порівняння результатів кластерного аналізу до та після програми

Кластер	До програми	Після програми
"Оптимісти"	37.5%	47.5%
"Реалісти"	42.5%	40%
"Песимісти"	20%	12.5%

Аналіз змін у розподілі респондентів за групами життєстійкості показує значне збільшення кількості "оптимістів" (з 37.5% до 47.5%) та зменшення кількості "песимістів" (з 20% до 12.5%). Це свідчить про загальне підвищення рівня життєстійкості учасників програми.

Таблиця 3.7.

Порівняння середніх значень компонентів життєстійкості до та після програми

Компонент	До програми	Після програми	Зміна
Емоційна стійкість	5.2	6.1	+17.3%
Професійна активність	5.4	6.5	+20.4%
Відповідальність	5.8	6.4	+10.3%

Графічне представлення цих змін можна побачити на рисунку 3.4.

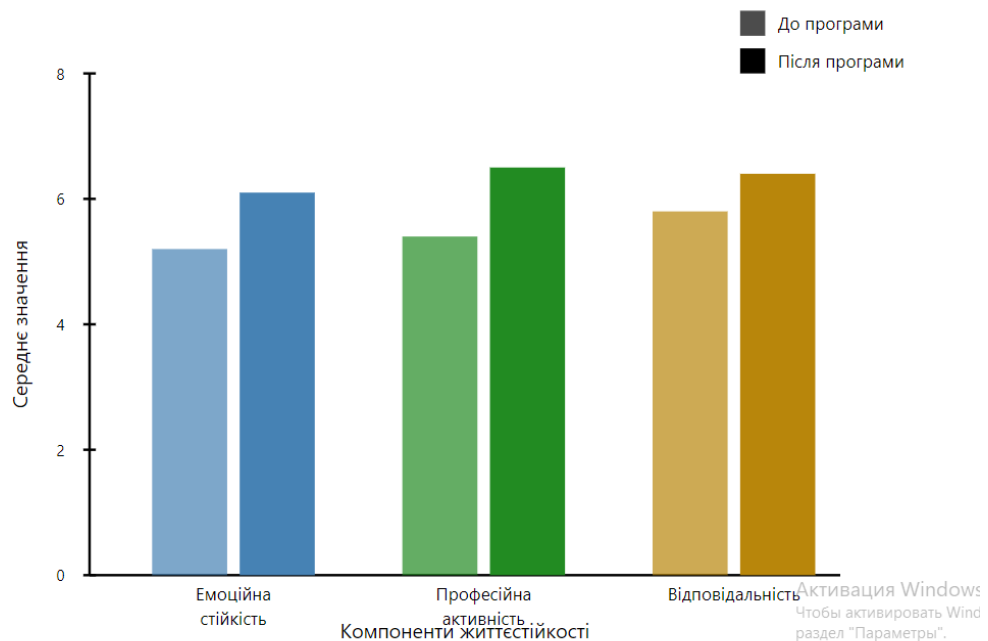


Рисунок 3.4. Зміни в компонентах життєстійкості до та після програми

Детальний аналіз змін у компонентах життєстійкості показує найбільше покращення в сфері професійної активності (+20.4%) та емоційної стійкості (+17.3%). Це може бути пов'язано з тим, що програма приділяла особливу увагу розвитку навичок емоційної регуляції та підвищенню професійної мотивації.

Покращення в компоненті відповідальності (+10.3%), хоча і менше виражене, також є статистично значущим ($p < 0.05$) і свідчить про позитивний вплив програми на формування відповідального ставлення до професійної діяльності.

Таблиця 3.8.

Кореляційний аналіз показників методик після програми

Змінна	Кореляція з життєвими завданнями
Відповідальність	$r = 0.35^{**}$
Рішучість	$r = 0.31^{**}$
Оптимістичність	$r = 0.22^*$
Емпатія	$r = 0.18$
Ініціативність	$r = 0.25^*$
$*p < 0.05, **p < 0.01$	

Кореляційний аналіз показує посилення зв'язків між життєвими завданнями та ключовими компонентами життєстійкості після програми. Особливо помітне збільшення кореляції з відповідальністю (з $r = 0.26$ до $r = 0.35$) та рішучістю (з $r = 0.23$ до $r = 0.31$). Це може свідчити про те, що учасники стали краще усвідомлювати зв'язок між своїми життєвими завданнями та розвитком життєстійкості.

Цікаво відзначити появу значущої кореляції з оптимістичністю ($r = 0.22$) та ініціативністю ($r = 0.25$) після програми, що може вказувати на розвиток цих якостей у процесі навчання, зображено на рисунку 3.5.

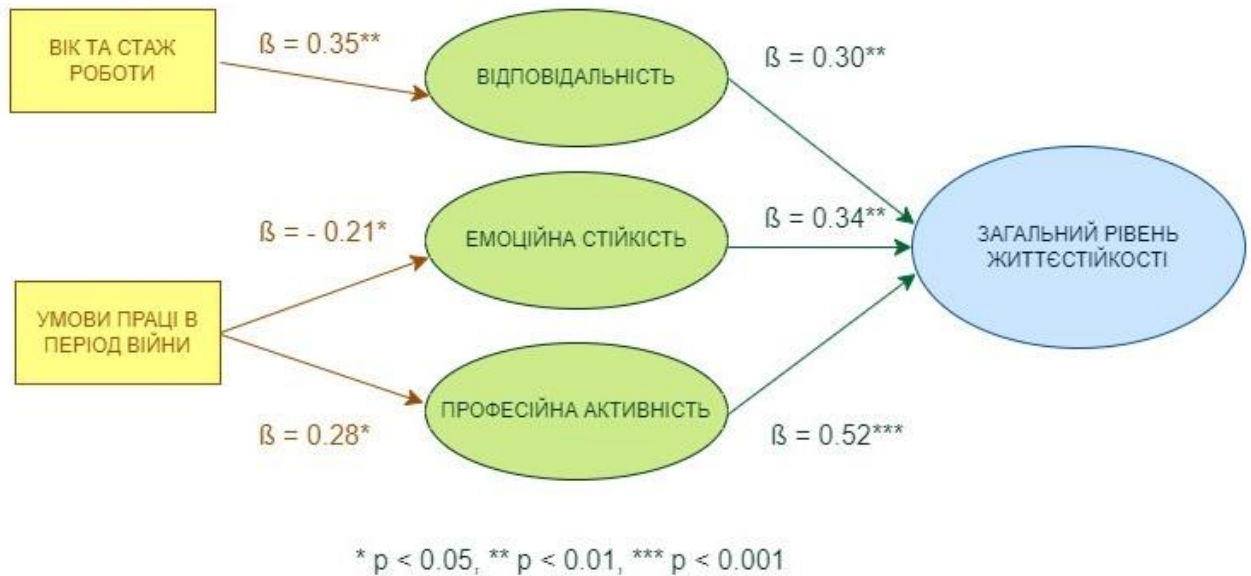


Рисунок 3.5. SEM-аналіз для визначення взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та зовнішніми факторами після програми

Основні результати SEM-аналізу після програми показали, вплив умов праці в період війни на емоційну стійкість зменшився ($\beta = -0.21$, $p < 0.05$), посилюється позитивний вплив професійної активності на загальний рівень життєстійкості ($\beta = 0.52$, $p < 0.001$), з'явився значущий позитивний зв'язок між емоційною стійкістю та загальним рівнем життєстійкості ($\beta = 0.34$, $p < 0.01$).

Окрім кількісних даних, було проведено детальний аналіз щоденників життєстійкості учасників, проведено індивідуальні інтерв'ю та зібрано відгуки про програму. Основні якісні результати включають покращення навичок управління стресом: 85% учасників відзначили, що стали краще справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі, 72% повідомили про регулярне використання технік релаксації та майндфулнесу в повсякденному житті, 68% зазначили, що навчилися швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

Підвищення професійної мотивації та активності: 78% повідомили про підвищення мотивації до професійного розвитку, 65% розпочали роботу над новими професійними проектами або ініціативами, 70% відзначили, що стали більш ініціативними у вирішенні професійних завдань.

Розвиток навичок життєстійкості: 90% зазначили, що отримали корисні практичні навички для підвищення своєї життєстійкості, 82% повідомили про покращення здатності адаптуватися до змін та невизначеності, 75% відзначили розвиток навичок позитивного мислення та переформулювання проблем в можливості.

Покращення міжособистісних відносин: 70% відмітили покращення взаємовідносин з колегами та студентами, 62% повідомили про підвищення емпатії та розуміння інших, 58% зазначили, що стали більш ефективними у вирішенні конфліктних ситуацій.

Загальне підвищення якості життя: 80% учасників відзначили загальне покращення якості життя, 75% повідомили про кращий баланс між роботою та особистим життям, 68% зазначили, що стали більш оптимістично дивитися на майбутнє.

Для глибшого розуміння впливу програми на життя учасників, розглянемо кілька індивідуальних кейсів (Див.табл.3.9)

Таблиця 3.9.

Індивідуальні кейси учасників програми розвитку життєстійкості

Учасник	До програми	Після програми
Олена	<ul style="list-style-type: none"> - Сильний стрес через адаптацію до онлайн-навчання - Втома та емоційне вигорання - Труднощі з постійними змінами розкладу 	<ul style="list-style-type: none"> - Ефективне використання технік релаксації та когнітивного переструктурування - Розробка нового успішного онлайн-курсу - Зниження рівня стресу - Підвищення задоволення від роботи
Ігор	<ul style="list-style-type: none"> - Труднощі з мотивацією до наукової роботи - Обмежені можливості для експериментальних досліджень - Фрустрація та невпевненість у майбутньому кар'єри 	<ul style="list-style-type: none"> - Переосмислення професійних цілей - Знаходження нових напрямків досліджень - Ініціювання міжнародного онлайн-проекту - Відновлення ентузіазму до роботи - Підвищення впевненості в здатності адаптуватися

Марина	<ul style="list-style-type: none"> - Сильна тривога щодо професійного майбутнього - Труднощі з балансом між роботою та особистим життям - Часта понаднормова робота 	<ul style="list-style-type: none"> - Покращення навичок планування часу - Встановлення пріоритетів - Розвиток нових професійних навичок у сфері цифрових технологій - Зниження рівня тривоги - Кращий баланс між роботою та особистим життям
--------	--	---

Аналіз індивідуальних кейсів учасників програми розвитку життєстійкості демонструє суттєві позитивні зміни в їхньому професійному та особистому житті. У всіх трьох випадках спостерігається значне покращення емоційного стану, підвищення професійної мотивації та розвиток нових навичок.

Для оцінки довгострокових ефектів програми було проведено повторне опитування учасників через 3 місяці після завершення програми. Результати показали, що 85% учасників продовжують регулярно використовувати техніки та навички, отримані під час програми, 70% відзначили, що їхній рівень життєстійкості залишається вищим, ніж до початку програми, 65% повідомили про стійке покращення у професійній діяльності (підвищення продуктивності, ініціативності, якості роботи), 60% зазначили, що краще справляються зі стресовими ситуаціями на роботі.

Незважаючи на загальний успіх програми, було виявлено ряд викликів та обмежень:

1. Деякі учасники відзначили, що 6-тижневий формат програми був занадто інтенсивним і не завжди дозволяв повністю засвоїти та інтегрувати нові навички.

2. Програма виявилася більш ефективною для учасників з початково середнім рівнем життєстійкості. Учасники з дуже низьким або дуже високим початковим рівнем потребували більш індивідуалізованого підходу.

3. Постійні зміни в умовах роботи (наприклад, переходи між онлайн та офлайн навчанням) іноді ускладнювали застосування нових навичок на практиці.

4. Деякі учасники відзначили потребу в більш тривалій підтримці після завершення основної програми.

Результати впровадження програми розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників демонструють її високу ефективність. Спостерігається значне покращення всіх компонентів життєстійкості, особливо професійної активності та емоційної стійкості.

Особливо важливим є те, що програма допомогла зменшити негативний вплив складних умов праці в період війни на емоційну стійкість учасників і посилити позитивний вплив професійної активності на загальний рівень життєстійкості.

Якісні дані підтверджують позитивний вплив програми на професійне життя учасників, їхню здатність справлятися зі стресом та мотивацію до розвитку. Індивідуальні кейси демонструють, як програма допомогла учасникам подолати конкретні професійні та особисті виклики.

Довгострокові ефекти програми свідчать про стійкість отриманих результатів, хоча й вказують на необхідність подальшої підтримки для закріплення набутих навичок.

Виявлені виклики та обмеження надають цінну інформацію для вдосконалення програми в майбутньому. Зокрема, варто розглянути можливість подовження тривалості програми, розробки більш індивідуалізованих підходів та створення системи довгострокової підтримки учасників.

Загалом, результати впровадження підтверджують ефективність розробленої технології розвитку життєстійкості та її потенціал для широкого впровадження в систему підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників, особливо в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та впроваджено технологію розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників. Розроблена тренінгова модель розвитку життєстійкості базується на трьох ключових компонентах: емоційній стійкості, професійній активності та відповідальності. Модель враховує результати емпіричного дослідження та специфіку роботи науково-педагогічних працівників в умовах війни. Програма розвитку життєстійкості включає 12 занять протягом 6 тижнів, охоплюючи теоретичні та практичні аспекти життєстійкості. Кожне заняття спрямоване на розвиток конкретних навичок та компетенцій.

Впровадження програми показало її високу ефективність. Зокрема:, збільшилася кількість "оптимістів" серед учасників з 37.5% до 47.5%, значно покращилися показники емоційної стійкості (+17.3%) та професійної активності (+20.4%), посилюється зв'язок між життєвими завданнями та компонентами життєстійкості.

Якісний аналіз результатів виявив покращення у навичках управління стресом, підвищення професійної мотивації та загальне покращення якості життя учасників. Довгострокові ефекти програми (через 3 місяці після завершення) показали, що 85% учасників продовжують використовувати отримані навички, а 70% відзначають стійке підвищення рівня життєстійкості. Виявлено ряд викликів та обмежень програми, зокрема потребу в більш тривалій підтримці учасників та необхідність індивідуалізації підходу для окремих груп.

Загалом, розроблена технологія розвитку життєстійкості показала свою ефективність та потенціал для широкого впровадження в систему підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення особливостей життєстійкості науково-педагогічних працівників та розробку ефективної технології її розвитку в умовах війни. Отримані результати дозволяють зробити ряд важливих висновків, які мають як теоретичне, так і практичне значення.

Теоретичний аналіз поняття життєстійкості показав, що це комплексна характеристика особистості, яка відіграє ключову роль у здатності людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічне благополуччя. Життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. У контексті професійної діяльності науково-педагогічних працівників життєстійкість набуває особливого значення, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки в складних умовах, зокрема в умовах війни.

Дослідження особливостей та чинників життєстійкості науково-педагогічних працівників виявило, що ключовими факторами є емоційна стійкість, професійна активність та відповідальність. Емоційна стійкість дозволяє викладачам зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях, професійна активність сприяє пошуку нових можливостей для розвитку та адаптації до змін, а відповідальність забезпечує стійкість у виконанні професійних обов'язків навіть у складних умовах.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Сумського державного університету, дало змогу виявити конкретні особливості життєстійкості науково-педагогічних працівників. Було виділено три основні групи за рівнем життєстійкості: "оптимісти" (35%), "реалісти" (45%) та "песимісти" (20%). Ця диференціація має важливе значення для розробки індивідуалізованих підходів до розвитку життєстійкості.

Факторний аналіз підтвердив наявність трьох ключових компонентів життєстійкості: емоційної стійкості, професійної активності та відповідальності. Ці компоненти пояснюють 72% загальної дисперсії, що

свідчить про їх високу значущість у структурі життєстійкості науково-педагогічних працівників.

Особливо важливим результатом стало виявлення впливу умов праці в період війни на різні аспекти життєстійкості. Структурне моделювання (SEM) показало, що умови праці в період війни мають негативний вплив на емоційну стійкість ($\beta = -0.28$, $p < 0.05$), але позитивний на професійну активність ($\beta = 0.24$, $p < 0.05$). Це свідчить про складну природу адаптації до стресових умов і вказує на необхідність комплексного підходу до розвитку життєстійкості.

На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних було розроблено технологію розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників. Програма включає 12 занять протягом 6 тижнів, кожне з яких спрямоване на розвиток конкретних навичок та компетенцій. Важливою особливістю програми є її адаптивність до різних груп учасників, виявлених в результаті кластерного аналізу.

Впровадження програми показало її високу ефективність. Зокрема, після проходження програми спостерігалось значне збільшення кількості "оптимістів" серед учасників - з 37.5% до 47.5%. Це свідчить про загальне підвищення рівня життєстійкості учасників програми.

Детальний аналіз змін у компонентах життєстійкості показав найбільше покращення в сфері професійної активності (+20.4%) та емоційної стійкості (+17.3%). Це може бути пов'язано з тим, що програма приділяла особливу увагу розвитку навичок емоційної регуляції та підвищенню професійної мотивації. Покращення в компоненті відповідальності (+10.3%), хоча і менше виражене, також є статистично значущим ($p < 0.05$) і свідчить про позитивний вплив програми на формування відповідального ставлення до професійної діяльності.

Кореляційний аналіз після програми показав посилення зв'язків між життєвими завданнями та ключовими компонентами життєстійкості. Особливо помітне збільшення кореляції з відповідальністю (з $r = 0.26$ до $r = 0.35$) та рішучістю (з $r = 0.23$ до $r = 0.31$). Це може свідчити про те, що учасники стали

краще усвідомлювати зв'язок між своїми життєвими завданнями та розвитком життєстійкості.

Якісний аналіз результатів програми виявив ряд важливих змін у професійному та особистому житті учасників. Зокрема, 85% учасників відзначили, що стали краще справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі, 78% повідомили про підвищення мотивації до професійного розвитку, а 90% зазначили, що отримали корисні практичні навички для підвищення своєї життєстійкості.

Особливо важливим є те, що програма допомогла зменшити негативний вплив складних умов праці в період війни на емоційну стійкість учасників. Структурне моделювання після програми показало зменшення негативного впливу умов праці на емоційну стійкість (з $\beta = -0.27$ до $\beta = -0.21$) і посилення позитивного впливу професійної активності на загальний рівень життєстійкості (з $\beta = 0.46$ до $\beta = 0.52$).

Довгострокові ефекти програми, оцінені через 3 місяці після її завершення, показали, що 85% учасників продовжують регулярно використовувати техніки та навички, отримані під час програми, а 70% відзначили, що їхній рівень життєстійкості залишається вищим, ніж до початку програми. Це свідчить про стійкість досягнутих результатів і ефективність програми у формуванні довгострокових змін.

Таким чином, гіпотеза дослідження про те, що науково-педагогічні працівники з високим рівнем життєстійкості краще адаптуються до умов війни та зберігають ефективність своєї професійної діяльності, підтвердилася. Розроблена технологія розвитку життєстійкості дозволяє ефективно підвищувати рівень життєстійкості науково-педагогічних працівників, що в свою чергу сприяє їх кращій адаптації до складних умов праці та збереженню професійної ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20-28.
2. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76-82.
3. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12-23.
4. Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2003. Vol. 12, No. 2. P. 65-76.
5. Hu T., Zhang D., Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 76. P. 18-27.
6. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543-562.
7. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. NY: AMACOM, 2005. 213 p.
8. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227-238.
9. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24, No. 2. P. 335-344.
10. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: *Interdisciplinary perspectives*. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, No. 1. Article 25338.

11. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, No. 1. P. 1-17.
12. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. Vol. 21, No. 2. P. 152-169.
13. Wright M. O., Masten A. S., Narayan A. J. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of Resilience in Children*. New York : Springer, 2013. P. 15-37.
14. Yehuda R., Flory J. D. Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, No. 4. P. 435-447.
15. Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E. Resilience: A new definition of health for people and communities. *Handbook of Adult Resilience*. New York : Guilford Press, 2010. P. 3-29.
16. Zimmerman M. A., Brenner A. B. Resilience in adolescence: Overcoming neighborhood disadvantage. *Handbook of Resilience in Children*. New York : Springer, 2013. P. 283-308.
17. Бондарчук О. І. Психологічні особливості розвитку самоефективності керівників освітніх організацій в умовах змін. *Вісник післядипломної освіти*. 2018. Вип. 6(35). С. 45-57.
18. Данилюк І. Предко В. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51 С. 46-51
19. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.
20. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 78-83.
21. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Том V. Випуск 19. С. 93-107.

22. Максименко С. Д., Кокурн О. М., Тополов Є. В. Адаптація психодіагностичних методик: шкала досвіду агресивних впливів, шкала професійної автономності та шкала професійної мобільності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 3. С. 25-31.

23. Максименко С.Д. Концепція розвитку психогенетичного потенціалу особистості в період війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ – Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С.8-10.

24. Мілорадова Н.Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України : зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 трав. 2023 р. Київ, 2023. С. 140-144.

25. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

26. Перелигіна Л. А., Швалб А. Ю. Особливості життєстійкості цивільного населення з різним досвідом воєнної травми. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 25–26 квітня 2023 р.) : у двох томах. Т. 2 / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів : Академія ДПтС, 2023. 316 с.

27. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 74-99.

28. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 09.08.2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 15.09.2024).

29. Про наукову і науково-технічну діяльність : Закон України від 26.11.2015 р. № 848-VIII. Дата оновлення: 03.07.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19> (дата звернення: 15.09.2024).

30. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Дата оновлення: 09.08.2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 15.09.2024).

31. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. Київ : Університет "Україна", 2012. 323 с.

32. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 76 с.

33. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. 2017. № 5 (19). С. 3-10.

34. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 8-21.

35. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

36. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К., 2021, 319 с.

37. Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 167-180.

38. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

ДОДАТОК А

Вправи корекційно-розвивальної програми

Вправа 1. "Коло підтримки"

Мета: Формування усвідомлення джерел підтримки та взаємодопомоги.

Інструкція: Учасникам роздають аркуші паперу з намальованим колом, яке поділене на сегменти. У кожному сегменті вони мають написати або зобразити осіб, ресурси чи події, які вони вважають своєю підтримкою (сім'я, друзі, колеги, хобі тощо). Після цього кожен учасник за бажанням презентує свою роботу.

Обговорення: Обговоріть, як ці джерела підтримки допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями, і що можна зробити для посилення цього впливу.

Вправа 2. "Моя життєва лінія"

Мета: Розвиток здатності рефлексувати, усвідомлювати свої досягнення та ресурси.

Інструкція: Учасники отримують аркуші паперу та маркери й малюють горизонтальну лінію, яка символізує їхнє життя. На цій лінії вони позначають ключові події: як позитивні (успіхи, досягнення), так і складні (перешкоди, стресові ситуації). Потім обговорюють, які ресурси допомогли їм впоратися зі складнощами та досягти успіху.

Обговорення: Запитайте, які якості або стратегії можна розвивати для подальшого успішного подолання труднощів.

Вправа 3. "Карта ресурсів"

Мета: Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу.

Інструкція: Учасники малюють на аркуші паперу карту, де центр позначає їх самих. Навколо пишуть ресурси, які вони вважають значущими для подолання життєвих труднощів (особисті якості, знання, досвід, підтримка від інших тощо). Далі група обговорює, як ці ресурси можна використовувати у професійній діяльності.

Обговорення: Що нового учасники дізналися про свої ресурси? Які ресурси можна додатково розвивати?

Вправа 4. "Скриня життєстійкості"

Мета: Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Інструкція: Учасникам пропонують уявити, що вони мають "скриню життєстійкості", до якої можна покласти все, що допомагає їм відчувати себе сильнішими, впевненішими та спокійнішими. Учасники малюють цю скриню й заповнюють її образами, словами або символами, що символізують їхні ресурси та стратегії подолання стресу.

Обговорення: Які ресурси є найбільш цінними? Як вони допомагають у складних ситуаціях?

Вправа 5. "Позитивна рефлексія"

Мета: Зміцнення оптимізму та формування навички зосереджуватися на позитивних моментах.

Інструкція: Наприкінці дня учасники отримують завдання записати три позитивні події або моменти, які сталися протягом дня. На наступному занятті група ділиться своїми нотатками, обговорюючи, як ці події вплинули на їхній емоційний стан.

Обговорення: Як змінилося сприйняття дня? Чи стало простіше помічати позитивні моменти?

Вправа 6. "Техніка маленьких кроків"

Мета: Розвиток стратегії поступового досягнення цілей.

Інструкція: Учасники вибирають одну професійну або особисту мету та розбивають її на маленькі, досяжні кроки. Вони прописують ці кроки на папері, визначають терміни для кожного з них і обговорюють у парах, як планують їх реалізовувати.

Обговорення: Як маленькі кроки допомагають уникати перевантаження? Які стратегії можна використати для підтримки мотивації?

Вправа 7. "Дихання для рівноваги"

Мета: Навчання технікам релаксації.

Інструкція: Учасники сидять у зручній позі та виконують вправу з діафрагмальним диханням: повільний вдих через ніс (4 секунди), затримка дихання (4 секунди), повільний видих через рот (6 секунд). Повторюють кілька циклів. Після цього учасники діляться своїми відчуттями.

Обговорення: Як техніка вплинула на їхній емоційний стан? У яких ситуаціях її можна використовувати?

Вправа 8. "Щоденник життєстійкості"

Мета: Формування звички відслідковувати власний стан і розвиток.

Інструкція: Учасники ведуть щоденник, де щодня записують свої емоції, стресові події та дії, які допомогли їм справитися зі стресом. На завершальному занятті учасники аналізують записи та визначають стратегії, які виявилися найбільш ефективними.

Обговорення: Що допомагає залишатися життєстійкими? Як можна удосконалити свої стратегії?

Вправа 9. Карта життєстійкості

Мета: сприяти усвідомленню учасниками їхніх ресурсів для подолання труднощів та забезпечення життєстійкості.

Матеріали: аркуші паперу А3, кольорові олівці або фломастери, наклейки (зі смайликами, символами).

Процес виконання:

1. Кожен учасник отримує аркуш паперу та олівці.
2. У центрі аркуша потрібно намалювати своє ім'я або символ, який уособлює учасника.
3. Далі потрібно відміти три зони на аркуші:
 - Зона ресурсів (що допомагає подолати труднощі);
 - Зона сприятливих людей (люди, які надихають та підтримують);
 - Зона моїх цілей (куди я спрямовую зусилля).
4. Заповнити кожен зону малюнками або словами, що відповідають тематиці кожної зони.

Рефлексія: Що стало найголовнішим відкриттям для вас під час виконання вправи? Які ресурси ви хотіли б придбати у майбутньому?

Вправа 10. Мої "Корені" та "Крила"

Мета: сфокусувати увагу учасників на посиленні їхньої системи цінностей та мотивів як чинників життєстійкості.

Матеріали: аркуші паперу А4, олівці, фломастери.

Процес виконання:

1. Кожен учасник отримує завдання намалювати дерево, що символізує їхнє життя.

2. Корені дерева потрібно підписати цінностями та ресурсами, що підтримують учасника.

3. Крила (якщо додати символічного пташка на гілля) позначають мрії, цілі та прагнення учасника.

4. Основний стовбур слід заповнити сильними сторонами учасника (наприклад, "моя наполегливість").

Рефлексія: Що було найцікавішим під час виконання вправи? Які цінності ви б хотіли передати іншим?

Відгук наукового керівника на кваліфікаційну роботу

ППП/б студента Супруної Наталії Анатоліївни

Тема курсової роботи: «Технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників»

Критерій		Рівень реалізованості критерію		
		низький	середній	високий
Вступ	Обґрунтування актуальності теми дослідження			+
	Коректне формулювання мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження			+
	Коректне формулювання гіпотези дослідження			+
	Наявність теоретичної та практичної значущості дослідження			+
	Оригінальність ідеї, новизна		+	
Теоретичні засади дослідження	Ґрунтовність аналізу наукової літератури з теми дослідження		+	
	Формулювання проблеми, визначення протиріччя, недостатньої розробленості питання		+	
	Несуперечність понятійного апарату дослідження			+
Психодіагностичне дослідження	Вибір та обґрунтування методів і методик психодіагностичного дослідження			+
	Доцільність і правильність використання описової статистики			+
	Використання методів порівняння (Ст'юдент-тест або інші)			+
	Використання кореляції та/або інших методів багаторівневого аналізу			+
	Змістовність аналізу та інтерпретації результатів			+
Програма формувального експерименту	Теоретичне обґрунтування корекційно-розвивальної програми			+
	Відповідність використаних методів, прийомів, технік меті та завданням корекційно-розвивальної програми (3 бали)			+
	Завершеність (деталізованість) розроблення занять корекційно-розвивальної програми			+
	Апробованість результатів корекційно-розвивальної програми			+
Висновки	Змістовність висновків до розділів			+

	Логічність та інформативність висновків наукової роботи			+
Оформлення кваліфікаційної роботи	Додержання загальних вимог до написання кваліфікаційної роботи (шрифт, інтервал, поля тощо), додержання вимог до нумерації сторінок, розділів, підрозділів			+
	Додержання вимог до оформлення таблиць / графіків / діаграм			+
	Наявність посилань у тексті на формули, таблиці, рисунки, літературні джерела, додатки та додержання вимог до їх оформлення			+
	Відсутність у роботі орфографічних, граматичних та синтаксичних помилок, додержання норм літературної мови			+
	Використання сучасних вітчизняних та іноземних джерел інформації та оформлення списку використаних джерел відповідно до встановлених вимог			+

Відсоток унікальності тексту курсової роботи	КП1 = 9,6%; КП2 = 3,3%	
Інші здобутки автора курсової роботи	ні	так
Список використаних джерел складається з понад 50 найменувань		+
Наявність у списку використаних джерел понад 30 % наукових робіт, виданих за останні 5 років	+	
Участь у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Перемога (1– 3 місця) у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Одноосібна стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.)	+	
Стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.) у співавторстві	+	
Одноосібні тези за темою дослідження		+
Тези за темою дослідження у співавторстві	+	

Висновок наукового керівника: Допустити до захисту

Оцінка кваліфікаційної роботи: «Відмінно»

Додатковий коментар наукового керівника: у процесі написання кваліфікаційної роботи студентка проявила самостійність та відповідальність. На всіх етапах виконання кваліфікаційної роботи підтримувався контакт з керівником.

Науковий керівник

Ніколаєнко С.О.



(підпис)

Дата 11.12.2024 р.

**ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ РОБОТИ
НА НАЯВНІСТЬ ОЗНАК АКАДЕМІЧНОГО ПЛАГІАТУ**

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з повним звітом подібності, який був згенерований системою **StrikePlagiarism.com**.

Автор: Супрунова Н.А.

Назва роботи: КВАЛІФІКАЦІЙНА_РОБОТА_Супрунова_Наталія

Науковий керівник: Сергій Олександрович Ніколаєнко

Підрозділ: _____

(інститут (факультет), кафедра, навчальна група (для осіб, що навчаються))

Вид роботи: _____

(кваліфікаційна робота, дисертація, підручник, посібник, монографія, стаття, тези, звіт НДР тощо)

Коефіцієнт подібності 1: 9.6%

Коефіцієнт подібності 2: 3.3%

Після проведеного мною аналізу Звіту подібності, констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі, оформлені коректно і не мають ознак академічного плагіату.

Виявлені в роботі запозичення є недобросовісними і мають ознаки академічного плагіату або в ній містяться навмисні спотворення тексту, що вказують на спроби приховування недобросовісних запозичень.

Опис прийнятого рішення

*(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ
відповідальної за перевірку особи, визначеної
додатком до Положення про академічну
добросовісність та етику академічних
взаємовідносин у СумДУ)*

10 грудня 2024 р.

_____ (підпис)

**Інформаційна довідка¹⁾
щодо якісних показників кваліфікаційної роботи**

П.І.Б. здобувача вищої освіти Супрунової Наталії Анатоліївни
Освітній ступінь другий (магістерський) рівень вищої освіти
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»

№ з/п	Якісні показники кваліфікаційної роботи	Зазначити так/ні
1	Виконана за програмою академічної мобільності	ні
2	Високий рівень використання програмного забезпечення ²⁾	ні
3	Результати впроваджено на підприємстві, (в організації, установі) або в навчальному процесі ³⁾	так
4	Виконана на замовлення підприємства (організації, установи) ⁴⁾	ні
5	Захищена на підприємстві (в організації, установі)	ні
6	Захист англійською мовою ⁵⁾	ні
7	Комплексна кваліфікаційна робота ⁶⁾	ні
8	Виконана під подвійним керівництвом ⁷⁾	ні
9	Поглиблена наукова складова (участь в НДР, участь у всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт)	ні
10	Результати оприлюднені в тезах доповіді, фаховій статті	так

Керівник кваліфікаційної роботи
НІКОЛАСНКО



Сергій

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

¹⁾ додається до відгуку керівника на кваліфікаційну роботу здобувача за усіма освітніми ступенями;

²⁾ крім спеціальностей ІТ-спрямування, ОП «Економічна кібернетика»;

³⁾ враховується лише за наявності акту впровадження;

⁴⁾ враховується лише за наявності листа-замовлення на проведення дослідження;

⁵⁾ крім англійських освітніх програм та освітніх програм спеціальностей 035 «Філологія», 292 «Міжнародні економічні відносини»;

⁶⁾ виконана двома або більше здобувачами однієї або різних спеціальностей;

⁷⁾ співкерівництво кваліфікаційної роботи здійснено викладачем і фахівцем-практиком або науково-педагогічним працівником СумДУ та іноземного ЗВО.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу здобувача освітньої кваліфікації магістра психології

Супрунової Наталії Анатоліївни

«Технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників»

Кваліфікаційна робота Супрунової Наталії Анатоліївни «Технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників» є актуальним і вагомим дослідженням, яке має як теоретичне, так і практичне значення. Авторка продемонструвала глибоке розуміння досліджуваної проблеми та застосувала широкий спектр наукових методів для її вивчення.

Обрана тема є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, особливо з огляду на виклики сьогодення. Магістрантка продемонструвала всебічний підхід до дослідження, об'єднавши теоретичний аналіз з емпіричним дослідженням. Розроблена технологія має безпосереднє застосування для підвищення ефективності роботи викладачів.

Дослідження внесло свіжий погляд на проблему життєстійкості науково-педагогічних працівників та розширило існуючі знання в цій галузі. Супрунова Н.А. детально проаналізувала існуючі теоретичні концепції життєстійкості, що стало міцним фундаментом для подальшого дослідження. Вибір методів дослідження був обґрунтований і адекватний поставленим завданням. Отримані результати є новими для наукової спільноти та розширюють наші уявлення про життєстійкість науково-педагогічних працівників. Розроблена технологія має високий потенціал для практичного застосування в освітніх закладах.

Робота має чітку структуру і логічно побудована, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт.

Кваліфікаційна робота Супрунової Наталії Анатоліївни є значним внеском у розвиток вітчизняної психології. Авторка не лише детально дослідила проблему життєстійкості науково-педагогічних працівників, але й розробила ефективну технологію її розвитку. Результати цього дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи підготовки та підтримки педагогічних кадрів.

Рекомендовано до впровадження результатів дослідження у практику роботи закладів вищої освіти. Також варто розглянути можливість подальшого дослідження впливу розробленої технології на довгострокові результати.

Кваліфікаційна робота виконана на високому науковому рівні і заслуговує на високу оцінку.

Рецензент:

Кандидат юридичних наук,
доцент кафедри АГПФЕБ СумДУ,
керівник юридичної клініки



Л. Д. Руденко



ПРОГРАМА
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**Наука та освіта під
впливом глобальних
викликів**

30 січня 2024 р.
м. Чернігів, Україна

ДОПОВІДІ

*Сутність соціальної послуги з денного догляду осіб
з інвалідністю з інтелектуальними порушеннями,
як базис до їх успішної адаптації та інтеграції*

Білинська І. Б., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
ВСП ЗВО "Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна"
Хмельницький інститут соціальних технологій, м. Хмельницький

*Провідні мотиваційні чинники до занять фізичними вправами
і спортом студентів закладів фахової передвищої освіти*

Буздуган Є. В., викладач циклової комісії природничо-математичних
дисциплін та фізичного виховання, Одеський фаховий коледж
транспортних технологій, м. Одеса

*Професійно-педагогічна підготовка майбутніх
учителів іноземних мов як педагогічна проблема*

Буздуган О. А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри
західних і східних мов та методики їх навчання, Державний
заклад "Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського", м. Одеса

Соціально-демографічна криза в Україні

Данченко І. О., д-р пед. наук, доцент, професор кафедри ЮНЕСКО
"Філософія людського спілкування" та соціально-гуманітарних
дисциплін, Державний біотехнологічний університет, м. Харків

*Розвиток конфліктологічної компетенції
майбутніх медичних працівників*

Демченко А. В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри загальної
та медичної психології, Черкаська медична академія, м. Черкаси
Мукомел С. А., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри загальної
та медичної психології, Черкаська медична академія, м. Черкаси

***Використання оберненого методу амортизації
необоротних активів на основі податку з продажів***

Сук П. Л., д-р екон. наук, професор, професор кафедри
обліку і оподаткування, Відокремлений підрозділ Національного
університету біоресурсів і природокористування України
"Ніжинський агротехнічний інститут", м. Ніжин

***Розгляд терміну "життєстійкість" у наукових дослідженнях.
Основні характеристики життєстійкості особистості***

Супрунова Н. А., здобувачка вищої освіти,
Сумський державний університет, м. Суми

***Процес підвищення цифрової грамотності
у майбутніх фахівців соціальної сфери***

Токарук Л. С., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки, Київський національний
університет імені Тараса Шевченка, м. Київ

Чернуха Н. М., д-р пед. наук, професор, професор кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки, Київський національний
університет імені Тараса Шевченка, м. Київ

Innovative technologies in maritime education

Fedorova, O. V., Candidate of Philological Sciences (Ph.D), Docent, Associate
Professor at the Department of English Language for Maritime Officers (Abridged
Programme), Kherson State Maritime Academy, Kherson

Геополітичний фон виборчих процесів у США

Цветков О. Г., д-р іст. наук, страш. наук. співроб., професор
кафедри міжнародних відносин, Київський столичний
університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Супрунова Н. А.,
здобувачка вищої освіти,
Сумський державний університет, м. Суми

УДК 373.3.016:811.161.2

Науковий керівник:

Ніколаєнко С. О.,
канд. психол. наук, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми



РОЗГЛЯД ТЕРМІНУ "ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ" У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ. ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ"

У сучасному суспільстві, що стрімко розвивається, відбуваються значущі зміни в соціально-економічних, правових, моральних та духовних аспектах. Ці трансформації прямо впливають на різні сфери життєдіяльності особистості, включаючи професійну сферу. Умови сучасного життя часто вважаються екстремальними, створюючи потенційні стресові ситуації.

Феномен життєстійкості виявляється особливо в ситуаціях, коли існує загроза фізичному, психічному та моральному благополуччю особистості. Життєстійкість передбачає здатність вибирати оптимальні та адаптивні стратегії реагування на виклики, такі як проблеми, стрес, хронічна втома та інші.

Поняття життєстійкості означає здатність особистості вибирати оптимальні та адаптивні способи реагування на сучасні виклики, що можуть загрожувати фізичному, психічному та моральному благополуччю. Цей феномен також розглядається в контексті концепції "психологічної живучості" за теорією С. Мадді [4].

У давнину античні філософи вивчали стійкість людини перед труднощами життя. Школа стоїцизму відіграла ключову роль у розгляді аспектів життєстійкості, зосереджуючись на проблемах стійкості перед життєвими труднощами. Стоїки розглядали питання стійкості людини перед викликами життя та розвивали концепції стоїчного ставлення до існуючих проблем і емоційних реакцій на життєві труднощі. Соціальні детермінанти стійкості, такі як "борг", "вибір" та "розум", визнавалися важливими у цьому контексті.

Філософи, такі як Сенека, Марк Аврелій та інші, досліджували копінг-стратегії, фокусуючись на "прийнятті відповідальності" та усвідомленні власних обмежень, таких як можливості та здібності людини.

В буддизмі, одній з найдавніших релігій світу, існує вчення про стійкість людини перед випробуваннями і труднощами життя. Згідно з канонами буддистського вчення, Будда наставляв про те, що кожне існування призведе до страждань, а причинами страждань є такі поняття, як "потяг", "прихильність" та

"спрага". Буддизм також визнає існування особливого стану нірвани, де страждання у людини відсутні.

У християнстві присутня концепція, згідно з якою віра віра полягає в тому, що людина, переживаючи страждання в житті, отримує відплату в посмертному існуванні та знайде щастя. Це переконання надає віруючим силу протягом усього їхнього життя, розглядаючи випробування як необхідну частину їхнього шляху відповідальності перед Богом.

З 70-х років 20-го століття термін "життєстійкість" став активно використовуватися в психологічному середовищі. В науці використовуються різні терміни, взаємопов'язані між собою, для опису цього концепту.

Питання стійкості людини перед життєвими труднощами завжди було цікавим для філософів, медиків, просвітителів, письменників та психологів. Сучасні зміни в суспільстві, включаючи соціальні, економічні та політичні, впливають на психологічне здоров'я людини, що може призводити до стресу, неврозів та депресивних станів [1].

У обличчі загроз для життя та благополуччя виникає проблема психологічної стійкості особистості. Життєстійкість стає ключовим ресурсом для подолання стресових ситуацій, і важливою є здатність суб'єкта брати участь у ситуаціях підвищеної складності, керувати ними та успішно з ними справлятися [3].

Психологічний аспект життєстійкості включає сенсожиттєві орієнтації, які формують адаптаційний потенціал особистості. Вони регулюють поведінку та визначають ставлення особистості до об'єктів, визначаючи її діяльність. Ці орієнтації сприяють відчуттю єдності особистості із середовищем, сприяючи саморозвитку та особистісному росту.

О. Корніяка розрізняє різні рівні сформованості соціально-особистісної життєздатності, визначаючи їх як:

- а) ступінь негативного відношення до соціально-культурних правил та норм життєдіяльності;
- б) рівень нейтральної пристосованості до соціально-культурних правил та норм життєдіяльності;
- в) ступінь неповного (часткового) прийняття соціально-культурних правил життєдіяльності;
- г) рівень повного прийняття соціально-культурних правил життєдіяльності.

У сучасних умовах одним з актуальних завдань фахівців психологічної сфери є цілеспрямоване формування життєстійкості. Основна мета цих зусиль полягає в створенні особистісних ресурсів, які допоможуть ефективно протистояти стресовим та фруструючим ситуаціям та успішно виконувати соціальні ролі.

А. Гирник розглядає життєстійкість переважно як особистісно-психічний ресурс, що лежить в основі мотиваційної спрямованості [2].

У різних джерелах існують різні тлумачення та назви феномену життєстійкості. Термін "психологічна витривалість" часто використовується в практичній психології як синонім життєстійкості.

Поняття "життєстійкість" є тісно пов'язаним з термінами, такими як "життєздатність", "життєтворчість", "здатність творити", "вкоріненість у бутті", "трансценденція", та "зрілість". Загалом, це відображає прагнення особистості до не лише виживання, але й уникнення деградації в різних умовах життєдіяльності. Основна мета полягає в становленні індивідуально визначеною особистістю, розвитку конструктивних сенсожиттєвих установок, реалізації власного потенціалу та сприянні трансформації навколишнього світу в краще місце [1].

Існує кілька видів ресурсів, які визначаються на різних підставах і допомагають людині зберігати високий рівень життєздатності:

- фізичні ресурси (здатність до фізичної працездатності та психічного здоров'я, відсутність обмежуючих хвороб);
- психологічні ресурси (інтелектуальні здібності, емоційна та волева саморегуляція);
- особистісні ресурси (внутрішня гідність, самооцінка, життєві сенси, установки, система мотивів);
- матеріальні ресурси, які впливають на доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм підтримки, фінансову стійкість;
- соціальні ресурси (визнання близьких, робота, підтримка сім'ї, друзів, соціальний статус) [1].

Особливу увагу приділяється розвитку особистості в змінних умовах оточуючого середовища. Психофізіологічний рівень стійкості до стресу, нервова та психічна рівновага формують психофізіологічну основу життєстійкості.

Термін "життєстійкість" активно використовується в психологічних дослідженнях протягом останніх 20 років. Вчені аналізують виявлення життєстійкості в різних групах та ситуаціях. Життєстійкість пов'язана з адаптивним репертуаром копінгу та протистоїть дезадаптивним стратегіям.

У вітчизняних психологічних дослідженнях виділяють три підходи до розуміння життєстійкості: як ресурс внутрішнього потенціалу, як інтегральну психологічну властивість та як здатність до соціальної та психологічної адаптації.

Життєстійкість проявляється у творчій реалізації особистісного потенціалу та стійкості до можливостей, що надаються ситуаціями. Це включає "психологічну живучість" та "розширену ефективність" в умовах несприятливих обставин [3].

Взаємозв'язки між життєстійкістю та соціальною перцепцією досліджуються як значущі для навчання, виховання та консультативної роботи в умовах стрімких змін в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
2. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 1. Том 1. 2018. С. 99-105.
3. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.). Львів: ГО "Львівська педагогічна спільнота", 2018. Ч. 1. С. 15–18.
4. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. (1987). Health promotion evaluation. 18(3). P.211-229.

Тихончук Л. Х.,

д-р наук з держ. упр., доцент,
 Національний університет водного
 господарства та природокористування, м. Рівне

Лясковець К. П.,

здобувач другого
 (магістерського) рівня вищої освіти,
 Національний університет водного
 господарства та природокористування, м. Рівне

УДК 364.4



ОСОБЛИВОСТІ АДМІНІСТРУВАННЯ ІНТЕГРОВАНИХ ПОСЛУГ ДЛЯ ПЕРЕМІЩЕНИХ ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ВІЙНИ

Від початку повномасштабної війни в Україні кожна дитина потребує більше грошової та моральної підтримки, ніж в мирний час. Попри фінансові та організаційні держава продовжує надавати грошову допомогу українським діткам. Громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які постійно проживають в Україні, в сім'ях яких виховуються та проживають неповнолітні діти, мають право на державну допомогу у випадках та на умовах, передбачених

**Міжнародна науково-
практична конференція**

.....
**International scientific
and practical conference**



30 січня 2024 р.
м. Чернігів, Україна
.....
January 30, 2024
Chernihiv, Ukraine

**Наука та освіта під
впливом глобальних викликів**
.....
**Science and education under the
influence of global challenges**





Міжнародна
науково-практична
конференція

**Наука та освіта під
впливом глобальних
викликів**

Матеріали

30 січня 2024 р.

м. Чернігів, Україна

Зеленська В. С., Ніколаєнко С.О. Професійний стрес медичних працівників під час воєнного стану.	152
Корощенко М. М. Сучасні наукові уявлення про сутність і природу публічної політики.	156
Літошенко О. С. Основні світові системи нотаріату.	160
Луканська Г. А. Соціальна інклюзія як спосіб забезпечення прав осіб з інвалідністю в кризових ситуаціях.	164
Любич О. А. Полемологія як невід'ємна частина сучасної гуманітарної освіти.	167
Науменко О. М. Роль інформаційних технологій в формуванні політичної еліти.	170
Сватенкова Т. І. Значення рекреації у розвитку особистості підлітка.	173
Серомаха Н. Є. Організація роботи спеціального психолога з корекції стресових станів у дітей з особливими освітніми потребами.	177
Супрунова Н. А. Розгляд терміну "життєстійкість" у наукових дослідженнях. Основні характеристики життєстійкості особистості.	182
Тихончук Л. Х., Лясковець К. П. Особливості адміністрування інтегрованих послуг для переміщених громадян під час війни.	185
Токарук Л. С., Чернуха Н. М. Процес підвищення цифрової грамотності у майбутніх фахівців соціальної сфери.	188
Цветков О. Г. Геополітичний фон виборчих процесів у США.	192

СЕКЦІЯ 8. ЕКОНОМІКА ТА ТЕХНОЛОГІЇ

SECTION 8. ECONOMICS AND TECHNOLOGY

Олійник Р. О. Стратегічні можливості та вигоди електронного бізнесу для зростання конкурентоспроможності підприємств.	198
---	-----

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

З Міжнародної науково-практичної конференції
“Наука та освіта під впливом глобальних викликів
(Science and education under the influence of global challenges)”

Супрунова Н.А.
студентка групи ПЛ.м-31
науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент
Ніколаєнко С.О.
Сумський державний університет

РОЗГЛЯД ТЕРМІНУ “ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ” У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ. ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ”

У сучасному суспільстві, що стрімко розвивається, відбуваються значущі зміни в соціально-економічних, правових, моральних та духовних аспектах. Ці трансформації прямо впливають на різні сфери життєдіяльності особистості, включаючи професійну сферу. Умови сучасного життя часто вважаються екстремальними, створюючи потенційні стресові ситуації.

Феномен життєстійкості виявляється особливо в ситуаціях, коли існує загроза фізичному, психічному та моральному благополуччю особистості. Життєстійкість передбачає здатність вибирати оптимальні та адаптивні стратегії реагування на виклики, такі як проблеми, стрес, хронічна втома та інші.

Поняття життєстійкості означає здатність особистості вибирати оптимальні та адаптивні способи реагування на сучасні виклики, що можуть загрожувати фізичному, психічному та моральному благополуччю. Цей феномен також розглядається в контексті концепції "психологічної живучості" за теорією С. Мадді [4].

У давнину античні філософи вивчали стійкість людини перед труднощами життя. Школа стоїцизму відігравала ключову роль у розгляді аспектів життєстійкості, зосереджуючись на проблемах стійкості перед життєвими труднощами. Стоїки розглядали питання стійкості людини перед викликами життя та розвивали концепції стоїчного ставлення до існуючих проблем і емоційних реакцій на життєві труднощі. Соціальні детермінанти стійкості, такі як "борг", "вибір" та "розум", визнавалися важливими у цьому контексті.

Філософи, такі як Сенека, Марк Аврелій та інші, досліджували копінг-стратегії, фокусуючись на "прийнятті відповідальності" та усвідомленні власних обмежень, таких як можливості та здібності людини.

В буддизмі, одній з найдавніших релігій світу, існує вчення про стійкість людини перед випробуваннями і труднощами життя. Згідно з канонами буддистського вчення, Будда наставляв про те, що кожне існування призведе до страждань, а причинами страждань є такі поняття, як "потяг", "прихильність" та "спрага". Буддизм також визнає існування особливого стану нірвани, де страждання у людини відсутні.

У християнстві присутня концепція, згідно з якою віра віра полягає в тому, що людина, переживаючи страждання в житті, отримає відплату в посмертному існуванні та знайде щастя. Це переконання надає віруючим силу протягом усього їхнього життя, розглядаючи випробування як необхідну частину їхнього шляху відповідальності перед Богом.

З 70-х років 20-го століття термін "життєстійкість" став активно використовуватися в психологічному середовищі. В науці використовуються різні терміни, взаємопов'язані між собою, для опису цього концепту.

Питання стійкості людини перед життєвими труднощами завжди було цікавим для філософів, медиків, просвітителів, письменників та психологів. Сучасні зміни в суспільстві, включаючи соціальні, економічні та політичні, впливають на психологічне здоров'я людини, що може призводити до стресу, неврозів та депресивних станів [1].

У обличчі загроз для життя та благополуччя виникає проблема психологічної стійкості особистості. Життєстійкість стає ключовим ресурсом для подолання стресових ситуацій, і важливою є здатність суб'єкта брати участь у ситуаціях підвищеної складності, керувати ними та успішно з ними справлятися [3].

Психологічний аспект життєстійкості включає сенсожиттєві орієнтації, які формують адаптаційний потенціал особистості. Вони регулюють поведінку та визначають ставлення особистості до об'єктів, визначаючи її діяльність. Ці орієнтації сприяють відчуттю єдності особистості із середовищем, сприяючи саморозвитку та особистісному росту.

О. Корніяка розрізняє різні рівні сформованості соціально-особистісної життєздатності, визначаючи їх як:

а) ступінь негативного відношення до соціально-культурних правил та норм життєдіяльності;

б) рівень нейтральної пристосованості до соціально-культурних правил та норм життєдіяльності;

в) ступінь неповного (часткового) прийняття соціально-культурних правил життєдіяльності;

г) рівень повного прийняття соціально-культурних правил життєдіяльності.

У сучасних умовах одним з актуальних завдань фахівців психологічної сфери є цілеспрямоване формування життєстійкості. Основна мета цих зусиль полягає в створенні особистісних ресурсів, які допоможуть ефективно протистояти стресовим та фруструючим ситуаціям та успішно виконувати соціальні ролі.

А. Гирник розглядає життєстійкість переважно як особистісно-психічний ресурс, що лежить в основі мотиваційної спрямованості [2].

У різних джерелах існують різні тлумачення та назви феномену життєстійкості. Термін "психологічна витривалість" часто використовується в практичній психології як синонім життєстійкості.

Поняття "життєстійкість" є тісно пов'язаним з термінами, такими як "життєздатність", "життєтворчість", "здатність творити", "вкоріненість у бутті", "трансценденція", та "зрілість". Загалом, це відображає прагнення особистості до не лише виживання, але й уникнення деградації в різних умовах життєдіяльності. Основна мета полягає в становленні індивідуально визначеною особистістю, розвитку конструктивних сенсожиттєвих установок, реалізації власного потенціалу та сприянні трансформації навколишнього світу в краще місце [1].

Існує кілька видів ресурсів, які визначаються на різних підставах і допомагають людині зберігати високий рівень життєздатності:

Фізичні ресурси (здатність до фізичної працездатності та психічного здоров'я, відсутність обмежуючих хвороб);

Психологічні ресурси (інтелектуальні здібності, емоційна та волева саморегуляція);

Особистісні ресурси (внутрішня гідність, самооцінка, життєві сенси, установки, система мотивів);

Матеріальні ресурси, які впливають на доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм підтримки, фінансову стійкість;

Соціальні ресурси (визнання близьких, робота, підтримка сім'ї, друзів, соціальний статус) [1].

Особливу увагу приділяється розвитку особистості в змінних умовах оточуючого середовища. Психофізіологічний рівень стійкості до стресу, нервова та психічна рівновага формують психофізіологічну основу життєстійкості.

Термін "життєстійкість" активно використовується в психологічних дослідженнях протягом останніх 20 років. Вчені аналізують виявлення життєстійкості в різних групах та ситуаціях. Життєстійкість пов'язана з адаптивним репертуаром копінгу та протистоїть дезадаптивним стратегіям.

У вітчизняних психологічних дослідженнях виділяють три підходи до розуміння життєстійкості: як ресурс внутрішнього потенціалу, як інтегральну

психологічну властивість та як здатність до соціальної та психологічної адаптації.

Життестійкість проявляється у творчій реалізації особистісного потенціалу та стійкості до можливостей, що надаються ситуаціями. Це включає "психологічну живучість" та "розширену ефективність" в умовах несприятливих обставин [3].

Взаємозв'язки між життестійкістю та соціальною перцепцією досліджуються як значущі для навчання, виховання та консультаційної роботи в умовах стрімких змін в суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життестійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.

2. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 1. Том 1. 2018. С. 99-105.

3. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 15–18.

4. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. (1987). Health promotion evaluation. 18(3). P.211-229.

Завідувачу кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
Сумського державного університету
Андріані КОСТЕНКО
Від керівника юридичної клініки
кандидата юридичних наук,
доцента кафедри АГПФЕБ СумДУ
Людмили РУДЕНКО

АКТ

**про впровадження результатів наукового дослідження здобувача другого
(магістерського) рівня вищої освіти**

Супрункової Наталії Анатоліївни

на тему

«Технологія розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників»

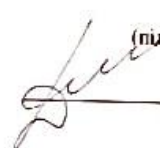
Доводимо до відома, що дослідження щодо розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників здійснювалося на базі юридичної клініки Сумського державного університету.

За результатами проведеного дослідження були розроблені та впроваджені практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня життєстійкості науково-педагогічних працівників. Зокрема, було:

Розроблено програму тренінгів, спрямованих на розвиток таких компонентів життєстійкості, як емоційна стійкість, адаптивність та саморегуляція.

Проведено цикл тренінгів для науково-педагогічних працівників університету.

Впровадження результатів дослідження щодо розвитку життєстійкості науково-педагогічних працівників на базі юридичної клініки Сумського державного університету дозволило досягти значних позитивних результатів та сприяло підвищенню ефективності роботи колективу.


(підпис)
Л.Д. Руденко